

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata nilai regulasi emosi responden sebelum dilakukan terapi otogenik adalah sebanyak 43,75
2. Rata-rata nilai regulasi emosi responden setelah dilakukan terapi otogenik adalah 46,96
3. Intervensi terapi otogenik memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi sebesar  $p = 0.000$  dengan signifikansi  $\alpha 0,05$  sehingga  $p < \alpha$

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1 Bagi Penderita Hipertensi**

Penderita hipertensi diharapkan tetap melakukan terapi otogenik selama 20 menit secara rutin dan mandiri sehingga dapat dijadikan terapi komplementer untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

##### **7.2.2 Bagi Perawat Panti**

Perawat panti diharapkan dapat mengaplikasikan terapi otogenik sesuai SOP pada lansia dengan hipertensi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada lansia dengan hipertensi.

##### **7.2.3 Bagi Tempat Penelitian**

Tempat penelitian diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana untuk dilakukannya terapi otogenik terhadap lansia dengan hipertensi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

#### **7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan desain kontrol group dan untuk penelitian kedepannya dapat diteliti pengaruh pemberian terapi otogenik terhadap faktor lansia dengan hipertensi lainnya.

#### **7.2.5 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan**

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat menguunakan hasil penelitian sebagai referensi di bidang keperawatan terutama pengobatan non farmakologis bagi lansia hipertensi yang mengalami penurunan regulasi emosi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Infodatin. Situasi dan Analisis Lanjut Usia. Vol. 2, Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. 2014. p. 1–2.
2. Kholifah, S N. Keperawatan Gerontik. Kementrian Kesehat Replubik Indonesia. 2016;148:148–62.
3. Nofita. David, M, M. Pasa C. Penyuluhan Penggunaan Obat Penyakit Degeneratif Pada Lansia Saat Puasa Di Puskesmas Gading Rejo Kabupaten Pringsewu Lampung. J Pengabdian Farm. 2019;2(2):20–5.
4. Ulfa, Ninik M. Buku Ajar Farmasi Klinis Dan Komunitas: *Medication Picture Dan Pill Count* Penderita Diabetes Mellitus Dan Hipertensi. In: Penerbit Graniti [Internet]. 2020 [cited 2021 Sep 10]. p. 1–72. Available from:  
[https://www.google.co.id/books/edition/Buku\\_ajar\\_farmasi\\_klinis\\_dan\\_komunitas\\_m/xVEMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Buku_ajar_farmasi_klinis_dan_komunitas_m/xVEMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)
5. Indahria, S. Dwi Widarn, L. Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang dengan Hipertensi Esensial. Philanthr J Psychol. 2018;1(1):1.
6. Hernanda R. Stabilitas Emosi Dengan Pengendalian Diri Pada Pasien Hipertensi. Psikoborneo J Ilm Psikol. 2020;8(3):482.
7. Husnaini R. Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi. Diroyah J Ilmu Hadis. 2019;4(1):79–87.
8. Kundre R. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ranotana Weru. J Keperawatan. 2019;7(1):1–8.
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Kementeri Kesehat RI. 2018;1–582.
10. Germas. Profil Kesehatan Kota Surabaya. Dinas Kesehatan Kota Surabaya. 2018.
11. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
12. Hastuti. Hubungan kualitas hidup dengan kesehatan mental pada lansia di

- puskesmas cawas. *Mot J Kesehat*. 2019;14(02):118–22.
13. Rayanti, Rosiana E. Apakah Aktifitas Fisik Dan Kepatuhan Minum Obat Berhubungan Dengan Status Kesehatan Mental Penderita Hipertensi? *J Keperawatan Indones* [Internet]. 2020;13(1):111–24. Available from: <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/315/474>
  14. Machmud AN. Hipertensi : Faktor Determinan Hipertensi Pasien Rawat Jalan. *J Fenom Kesehat*. 2020;03(1):365–77.
  15. Gross JJ, Jazaieri H. Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clin Psychol Sci*. 2014;2(4):387–401.
  16. Joeliantina A, Nisa, Atika K. Kesadaran Diri Pasien Hipertensi dalam Pencegahan Kejadian Stroke Di Puskesmas Tambakrejo Surabaya. *Pros Semin Nas Kesehat* [Internet]. 2019;263–6. Available from: <http://semnas.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/2019/article/view/92>
  17. Setiawan, Rendika, Setiawan. Dewi, Risa, Nia. Ayubana S. Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *J Cendika Muda*. 2021;1:1–5.
  18. Risa Irmayanti, Mustayah AH. Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Hipertensi. *J Keperawatan Terap*. 2019;5(1):41–52.
  19. Priyo, Margono, Hidayah N. Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi. *Urecol*. 2017;83–92.
  20. Arif M, Amalia E, Sesrianty V, Maidaliza M. Pemberian Intervensi Tekhnik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Di Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota. *J Abdimas Kesehat Perintis* [Internet]. 2019;1(1):35–9. Available from: <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/263>
  21. Ekarini N. Krisanty P. Suratun S. Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi. *Jkep*. 2018;3(2):108–18.
  22. Mardiono S. Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan

- Darah pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2015. *J Keperawatan Soedirman*. 2018;11(3):192.
23. Jannah M, Dewi DK. Penerapan Latihan Relaksasi Otogenik untuk Regulasi Emosi Atlet Anggar. *Kontribusi J Penelit dan Pengabdian Kpd Masy*. 2021;1(2):76–82.
  24. Fitriani Y, Alsa A. Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *E-Jurnal Gama Jpp* [Internet]. 2015;1(3):149–62. Available from: <https://journal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/9391>
  25. Chye B, Han Z. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Pada Pasien Dengan Perilaku Kekerasan Di Ruang Melati Rumah Sakit Jiwa Mutiara Sukma NTB. *J Prima*. 2018;4(1):75383.
  26. Dewi, L. Ni putu, R F. Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *community Publ Nurs Vol 5, Nomor 3, Desember 2017*. 2017;5(3):161–8.
  27. Kalumpang P, Ternate K. Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumber Porong Kabupaten Malang. 2021;13(1):11–20.
  28. Hidayat R, Jumilah. Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Pakning. *J Ners Univ Pahlawan*. 2019;3(23):50.
  29. Evangeline, Supriadi, Pramesti V. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Depresi Pada Lansia Di BPS Tresna Werdha Ciparay. *J Keperawatan BSI* [Internet]. 2018;6(2):150–5. Available from: <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/4795>
  30. Abarca RM. Laju Pernafasan Ibu Dengan Gangguan Somatisasi Yang Diberikan Terapi Relaksasi Autogenik. *Nuevos Sist Comun e Inf*. 2021;2013–5.
  31. Dewi, Dyah alupi . P, Susilo R. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas Sumbang I. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2021;8(1):119.
  32. Rahmawati, Sholih, Bangun, Yoga W. Pengembangan Media Paras

- (Panduan Audio Relaksasi Autogenik Sederhana Sebagai Upaya Menurunkan Burnout Study). J Penelit Bimbing Dan Konseling. 2007;335:93–6.
33. Ningrum, R.A. Alma, Murti C, Hasanah U, Ludiana. Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Application. J Cendikia Muda. 2021;1(4):549–53.
  34. Darmawan R, Nugroho B. Pengaruh Terapi Relaksasi Otogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang: The Influence Of Autogenic Relaxation Terapy To Changes Blood Pressure Of Hypertension In The Eldery Posyand. J Ilm Keperawatan (Scientific J Nursing). 2015;1(2):8–14.
  35. Endang Mei Yunalia, Arif Nurma Etika, Eliya Rohani EIL. Autogenic Training Berpengaruh Pada Tingkat Stres Orang Dengan Hiv / Aids. J Chem Inf Model. 2019;53(9):1689–99.
  36. Priyo. Efektifitas Relaksasi Autogenik & Akupresur Menurunkan Sakit Kepala & Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. Media Publ Penelit. 2018;15(SUPPL. 2):46–51.
  37. Purnama AR. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. J Stikes Keperawatan. 2014;1(6).
  38. Gusmao T, Wiyono J, Ardiyani VM. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional pada Lansia di Posyandu Lansia Permadi Tlogosuryo Malang. J Nurs News. 2018;3(1):421–30.
  39. Widuri EL. Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. Humanit Indones Psychol J. 2012;9(2):147.
  40. Gross, J, J., & John, O P. Individual Differences In Two Emotion Regulation Processes: Implications For Affect, Relationships, And Well-Being. J Pers Soc Psychol. 2003;85:348–62.
  41. Sangga I, Pangkalan B. Jurnal Psikologi Prima Volume 04 Nomor 01 (2021) Nugraha, Dimala, dan Hakim. J Psikol Prima. 2021;04(1):1–11.
  42. Adinda ST, Prastuti E. Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa. J An-Nafs Kaji Penelit Psikol.

2021;6(1):135–51.

43. Setiyorini E, Kep M. Penulis : Ning Arti Wulandari , M . Kep Desain Cover & Penata Isi Tim MNC Publishing Cetakan I , Januari 2018 Diterbitkan oleh : Media Nusa Creative ISBN : 978-602-462-010-3.
44. Drs. Sunaryo, M.Kes., Hj. Rahayu Wijayanti , S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Maisje Marlyn Kuhu, S.K.M., M.P.H, Ns. Taat Sumedi, S.Kep., M.H., Esti Dwi Widayanti , S.Kep., Ns., M.Kep., Ulfah Agus Sukrillah, S.Kep., M.H. NSR. Asuhan Keperawatan Gerontik - [Internet]. 2015 [cited 2022 Jan 26]. Available from: [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=58gFDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA69&dq=Sunaryo,+et+al.,+\(2016\).+Asuhan+Keperawatan+Gerontik.+Yogyakarta:+Andi&ots=lGbX3T18hS&sig=CpOWRjLYrS7ltG1Vgsc0OSX5AaQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=58gFDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA69&dq=Sunaryo,+et+al.,+(2016).+Asuhan+Keperawatan+Gerontik.+Yogyakarta:+Andi&ots=lGbX3T18hS&sig=CpOWRjLYrS7ltG1Vgsc0OSX5AaQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
45. Dewi, Sofia R. Buku Ajar Keperawatan Gerontik - Google Buku [Internet]. 2014 [cited 2021 Sep 18]. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=3FmACAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Lansia&hl=id&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Lansia&f=false](https://books.google.co.id/books?id=3FmACAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Lansia&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Lansia&f=false)
46. Mia Fatma Ekasari, Dr Ni Made Riasmini TH. Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi- Mia Fatma Ekasari, Ni Made Riasmini, Tien Hartini - Google Buku [Internet]. 2018 [cited 2021 Dec 8]. Available from: [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=lWCIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=konsep+lansia+&ots=zZdlBN20-R&sig=FjEG\\_NMntcRyYsbLnXVrzRNdz5c&redir\\_esc=y#v=onepage&q=konsep+lansia&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=lWCIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=konsep+lansia+&ots=zZdlBN20-R&sig=FjEG_NMntcRyYsbLnXVrzRNdz5c&redir_esc=y#v=onepage&q=konsep+lansia&f=false)
47. Yenni Ferawati Sitanggang, Sanny Frisca, Riama Marlyn Sihombing, Dheni Koerniawan, Peggy Sara Tahulending, Cory Febrina, Deasy Handayani Purba, Bima Adi Saputra, Dian Yuniar Syanti Rahayu, Veronica Paula, Lilik Pranata YS. Keperawatan Gerontik - Google Buku [Internet]. 2021 [cited 2022 Jan 26]. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=6bAfEAAAQBAJ&printsec=frontcov>

- er&dq=perubahan+pada+lansia&hl=id&newbks=1&newbks\_redir=0&sa=X&redir\_esc=y#v=onepage&q=perubahan pada lansia&f=false
48. Karni A. Subjective Well-Being Pada Lansia Asniti Karni. Syi'ar. 2018;18(2):84–102.
  49. Ning Arti Wulandari. Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit Degeneratif - Google Books [Internet]. Media Nusa Creative. 2018 [cited 2021 Dec 8]. Available from: [https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan\\_Keperawatan\\_Lanjut\\_Usia\\_dengan\\_Pe/mMVGEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=perubahan+fisiologi+lansia&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Keperawatan_Lanjut_Usia_dengan_Pe/mMVGEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=perubahan+fisiologi+lansia&printsec=frontcover)
  50. Kurnia A. Self-Management Hipertensi - Google Books [Internet]. Self-Management Hipertensi. 2020 [cited 2021 Sep 13]. Available from: [https://www.google.co.id/books/edition/SELF\\_MANAGEMENT\\_HIPERTENSI/a18XEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penatalaksanaan+hipertensi&pg=PA14&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/SELF_MANAGEMENT_HIPERTENSI/a18XEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penatalaksanaan+hipertensi&pg=PA14&printsec=frontcover)
  51. Unger T, Borghi C, Charchar F, Khan NA, Poulter NR, Prabhakaran D, et al. 2020 International society of hypertension global hypertension practice guidelines. J Hypertens. 2020;38(6):982–1004.
  52. Cheristina, Ramli HW. Lama Menderita Dan Tingkat Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dalam Tinjauan Studi Cross Sectional Duration. J Fenom Kesehat Vol [Internet]. 2021;04:449–56. Available from: <https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/JFK/article/view/130>
  53. Wahyudi CT, Ratnawati D, Made SA. Pengaruh Demografi, Psikososial, Dan Lama Menderita Hipertensi Primer Terhadap Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi. J JKFT. 2018;2(2):14.
  54. Adam L. Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. Jambura Heal Sport J. 2019;1(2):82–9.
  55. Halid K, Soemantri D. Hipertensi dan Penyakit Ginjal Kronis. Hipertens Manaj Komprehensif [Internet]. 2015 [cited 2021 Dec 27];132. Available from: [https://books.google.com/books/about/Hipertensi\\_Manajemen\\_Komprehensif.html?hl=id&id=bm\\_IDwAAQBAJ](https://books.google.com/books/about/Hipertensi_Manajemen_Komprehensif.html?hl=id&id=bm_IDwAAQBAJ)



56. Khotimah MN, Rahman HF, Fauzi AK, Andayani SA. Terapi Masase dan Terapi Napas Dalam pada Hipertensi. Mabruroh LL, editor. J Holist Tradit Med [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 10];43. Available from: [https://www.google.co.id/books/edition/TERAPI\\_MASASE\\_DAN\\_TERAPI\\_NAFAS\\_DALAM\\_PAD/VJgoEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=autogenic+merupakan&pg=PA43&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/TERAPI_MASASE_DAN_TERAPI_NAFAS_DALAM_PAD/VJgoEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=autogenic+merupakan&pg=PA43&printsec=frontcover)
57. Kartiningrum ED, Auli N. Studi kualitatif perawaan keluarga pasien hipertensi di Dusun Sumber Desa Sebaung Gending Probolinggo. Hosp Majapahit. 2021;13(1):46–60.
58. Khotimah. H MR. Hubungan dukungan keluarga dengan tekanan darah pada lasia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. Borneo Student Res. 2020;1(3):1693–704.
59. Budi, S P. Hipertensi Manajemen Komprehensif - Google Books [Internet]. 2015 [cited 2021 Sep 13]. Available from: [https://www.google.co.id/books/edition/Hipertensi\\_Manajemen\\_Komprehensif/bm\\_IDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penatalaksanaan+hipertensi&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Hipertensi_Manajemen_Komprehensif/bm_IDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penatalaksanaan+hipertensi&printsec=frontcover)
60. Wahyuni A, Kartika IR, Pratiwi A. Relaksasi Autogenik Menurunkan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Real Nurs J. 2018;1(3):133.
61. Ns. Alfeus Manuntung, S.Kep. MK. Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi- Google Buku [Internet]. 2019 [cited 2021 Dec 27]. Available from: [https://www.google.co.id/books/edition/TERAPI\\_PERILAKU\\_KOGNITIF\\_PADA\\_PASIEN\\_HIP/VWGIIDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=patofisiologi+hipertensi&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/TERAPI_PERILAKU_KOGNITIF_PADA_PASIEN_HIP/VWGIIDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=patofisiologi+hipertensi&printsec=frontcover)
62. Nurhidayati I, Wulan AN, Halimah H. Pengaruh Relaksasi Autogenic Terhadap Insomnia Pada Penderita Hipertensi Di Rsd Bagas Waras Klaten. J Keperawatan Respati Yogyakarta. 2018;5(September):444–50.
63. Arianty R. Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi terhadap Perilaku Cyberbullying. Psikoborneo [Internet]. 2018;6(4):505–12. Available from: <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4641>

64. Zaki M, Saiman S. Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JiIP - J Ilm Ilmu Pendidik*. 2021;4(2):115–8.
65. I Putu., Ade, Andre, Payadnya. I Gusti, Agung, Ngurah, Trisna J. *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS* - - Google Buku [Internet]. 2018 [cited 2022 Jan 28]. Available from: [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=NaCHDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=penelitian+eksperimen+&ots=1kgvTqcyGE&sig=W\\_wnkA8PVeW7LewV0\\_FQeniVp5w&redir\\_esc=y#v=onepage&q=penelitian+eksperimen&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=NaCHDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=penelitian+eksperimen+&ots=1kgvTqcyGE&sig=W_wnkA8PVeW7LewV0_FQeniVp5w&redir_esc=y#v=onepage&q=penelitian+eksperimen&f=false)
66. Aziz, Alimul H. *Metodologi Keperawatan untuk Pendidikan Vokasi* - Google Buku [Internet]. 2021 [cited 2022 Jan 28]. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=hR0fEAAAQBAJ&pg=PA99&dq=penelitian+eksperimen+one+group+pra-post+test+design&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwipoMT-ytT1AhVRmuYKHSinC8E4ChDoAXoECAoQAg#v=onepage&q=penelitian+eksperimen+one+group+pra-post+test+design](https://books.google.co.id/books?id=hR0fEAAAQBAJ&pg=PA99&dq=penelitian+eksperimen+one+group+pra-post+test+design&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwipoMT-ytT1AhVRmuYKHSinC8E4ChDoAXoECAoQAg#v=onepage&q=penelitian+eksperimen+one+group+pra-post+test+design&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwipoMT-ytT1AhVRmuYKHSinC8E4ChDoAXoECAoQAg#v=onepage&q=penelitian+eksperimen+one+group+pra-post+test+design)
67. I made, Indra C. *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian* - Google Buku [Internet]. 2019 [cited 2022 Jan 29]. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=e--iDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=variabel++penelitian&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=variabel+penelitian&f=false](https://books.google.co.id/books?id=e--iDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=variabel++penelitian&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=variabel+penelitian&f=false)
68. Eddy, R. Iche, A, L P. *Populasi , Sampel , Variabel Dalam Penelitian Kedokteran* - - Google Buku. In 2021 [cited 2022 Jan 29]. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=ISYrEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Populasi++penelitian&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Populasi+penelitian&f=false](https://books.google.co.id/books?id=ISYrEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Populasi++penelitian&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Populasi+penelitian&f=false)
69. Aziz, Alimul H. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif* - Google Buku [Internet]. 2015 [cited 2022 Jan 30]. Available from: <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=voATEAAAQBAJ&oi=fn>

- d&pg=PA26&dq=populasi+dalam+penelitian+kesehatan+&ots=s9UVWsWzM0&sig=\_BpTurilDu8hBlr2iyvoVUzWs20&redir\_esc=y#v=onepage&q=populasi dalam penelitian kesehatan&f=false
70. Mamik. Metodologi Kualitatif - Google Buku [Internet]. 2014 [cited 2022 Jan 30]. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=TP\\_ADwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=teknik+sampling+adalah&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwj15b6ttNn1AhWijuYKHedGANwQ6AF6BAGFEAI#v=onepage&q=teknik sampling adalah&f=false](https://books.google.co.id/books?id=TP_ADwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=teknik+sampling+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwj15b6ttNn1AhWijuYKHedGANwQ6AF6BAGFEAI#v=onepage&q=teknik sampling adalah&f=false)
  71. Ardat, A. Indra J. Biostatistik: Statistik dalam Penelitian Kesehatan - Google Buku [Internet]. 2021 [cited 2022 Jan 30]. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=PNpBEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=sampel+penelitian+kesehatan&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=sampel penelitian kesehatan&f=false](https://books.google.co.id/books?id=PNpBEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=sampel+penelitian+kesehatan&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=sampel penelitian kesehatan&f=false)
  72. Nikolaus D. Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan - Google Buku [Internet]. 2019 [cited 2022 Jan 27]. Available from: [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=A6fRDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=desain+penelitian+&ots=G6ahS6E4SB&sig=rCYM9ySJqKVsnDk5vYcocEm3iTc&redir\\_esc=y#v=onepage&q=desain penelitian&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=A6fRDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=desain+penelitian+&ots=G6ahS6E4SB&sig=rCYM9ySJqKVsnDk5vYcocEm3iTc&redir_esc=y#v=onepage&q=desain penelitian&f=false)
  73. Sutanto C, Mar'at S, Idulfilastri RM. Pengujian Validitas Konstruk Alat Ukur Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire Pada Remaja Dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. J Muara Ilmu Sos Humaniora, dan Seni. 2021;5(1):1.
  74. Dominikus, Dolet U. Metode Penelitian Kuantitatif - Google Buku [Internet]. 2019 [cited 2022 Jan 31]. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=DEugDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=validitas+dan+reliabilitas+penelitian+kuantitatif&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwj15b6ttNn1AhXzzTgGHcdRD b4Q6AF6BAGKEAI#v=onepage&q=validitas dan reliabilitas penelitian](https://books.google.co.id/books?id=DEugDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=validitas+dan+reliabilitas+penelitian+kuantitatif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwj15b6ttNn1AhXzzTgGHcdRD b4Q6AF6BAGKEAI#v=onepage&q=validitas dan reliabilitas penelitian)

75. Janna NM. Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS. Artik Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Dakwah Wal-Irsyad Kota Makassar. 2020;(18210047):1–13.
76. Ovan, Andika S. CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web - Google Buku [Internet]. 2020 [cited 2022 Jan 31]. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=mZgMEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=validitas+dan+reliabilitas+penelitian+kuantitatif&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjsx8Opptz1AhXzzTgGHcdRD b4Q6AF6BAgLEAI#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=mZgMEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=validitas+dan+reliabilitas+penelitian+kuantitatif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjsx8Opptz1AhXzzTgGHcdRD b4Q6AF6BAgLEAI#v=onepage&q&f=false)
77. Ismail, Suardi W. Metode Penelitian Pendidikan Agama Islam Kepemimpinan Transformatif: Bintang -Google Buku [Internet]. 2021 [cited 2022 Jan 31]. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=Q1Y5EAAAQBAJ&pg=PA98&dq=editing+penelitian&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjR0ebmsNz1AhXcldgFHVreDCEQ6AF6BAgHEAI#v=onepage&q=editing+penelitian&f=false](https://books.google.co.id/books?id=Q1Y5EAAAQBAJ&pg=PA98&dq=editing+penelitian&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjR0ebmsNz1AhXcldgFHVreDCEQ6AF6BAgHEAI#v=onepage&q=editing+penelitian&f=false)
78. Andi , Sadapotto, Muhammad H. Evaluasi Hasil Belajar - Google Buku [Internet]. 2021 [cited 2022 Jan 31]. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=u4dGEAAAQBAJ&pg=PA147&dq=scoring+adalah&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwi8lKDFs9z1AhUogtgFHTtuB78Q6AF6BAgDEAI#v=onepage&q=scoring+adalah&f=false](https://books.google.co.id/books?id=u4dGEAAAQBAJ&pg=PA147&dq=scoring+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwi8lKDFs9z1AhUogtgFHTtuB78Q6AF6BAgDEAI#v=onepage&q=scoring+adalah&f=false)
79. Hasnidar H. Ilmu Kesehatan Masyarakat - Google Buku [Internet]. 2020 [cited 2022 Feb 1]. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=dP0BEAAAQBAJ&pg=PA57&dq=tabulating+adalah&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwiwr6yYzN31AhWoSGwGHclQAp4Q6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=tabulating+adalah&f=false](https://books.google.co.id/books?id=dP0BEAAAQBAJ&pg=PA57&dq=tabulating+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwiwr6yYzN31AhWoSGwGHclQAp4Q6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=tabulating+adalah&f=false)
80. Ig. Dodiet Aditya Setyawan, SKM. M. Hipotesis dan Variabel Penelitian - Google Buku [Internet]. 2015 [cited 2022 Feb 1]. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=HjNAEAAAQBAJ&printsec=frontco>

ver&dq=uji+hipotesis++adalah&hl=id&newbks=1&newbks\_redir=0&sa=X&redir\_esc=y#v=onepage&q=uji hipotesis adalah&f=false

81. Irwan. Etika dan Perilaku Kesehatan - Google Buku [Internet]. 2022 [cited 2022 Feb 1]. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=3XHwDwAAQBAJ&pg=PA76&dq=etika+penelitian&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjN8oy27931AhXW4XMBHYMsCg84ChDoAXoECAYQAg#v=onepage&q=etika+penelitian&f=false](https://books.google.co.id/books?id=3XHwDwAAQBAJ&pg=PA76&dq=etika+penelitian&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjN8oy27931AhXW4XMBHYMsCg84ChDoAXoECAYQAg#v=onepage&q=etika+penelitian&f=false)
82. Anggraini YW, Priasmoro DP, Aminah T, Keperawatan J, Malang K, Saptorenggo D. Gambaran Pengendalian Emosi Lansia Dalam Lingkungan Padat Penduduk Perum Gardenia Kabupaten Malang. *Nursinbg Inf J*. 2022;1(2):42–7.
83. Handoyosaseno KGP. Efektivitas Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Adhi Yuswa RW.X Kelurahan Kramat Selatan. *J Ilm Kesehat Keperawatan*. 2020;9:60–7.
84. Makki MA. Munculnya Gangguan Mental Masyarakat Lanjut Usia DAN Upaya Pencegahannya. *Al-Tatwir*. 2015;2(1):83–118.
85. Qonitah N, Isfandiari MA. Hubungan Antara Imt dan Kemandirian Fisik Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Lansia. *J Berk Epidemiol*. 2015;1–11.
86. Sartiwi. Hubungan Kondisi Fisik Dengan Kecerdasan Emosional Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nurs News (Meriden)* [Internet]. 2017;2(3):21–33. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
87. Jesus M De, Wiyono J, Ardiyani VM. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Interaksi Sosial pada Lansia di Posyandu Tlogo Suryo Malang. *J Nurs News*. 2018;3(1):810–9.
88. Miftaachul Muharrom MD. Hubungan Usia , Jenis Kelamin , Aktivitas Fisik terhadap Depresi pada Lansia di Samarinda. *Borneo Student Res*. 2020;1(3):1359–64.
89. Listyaningsih E, Ratmawati Y. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *J Kesehat*.

- 1970;4(2):98–110.
90. Raina M, Yolanda A. Hubungan Status pernikahan dan Status Nutrisi Dengan Fungsi Kognitif Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Manukan Kulon Kota Surabaya. *MPTH J*. 2020;4(2):159–70.
  91. Astuti AD. Status Perkawinan Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Pstw Sinta Rangkang Tangkiling Kalimantan Tengah. *J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama*. 2019;8(1):1.
  92. Livana P, Susanti Y, Darwati LE, Anggraeni R. Gambaran Tingkat Depresi Lansia. *J Keperawatan dan Pemikir Ilm*. 2018;4(4):80–93.
  93. Rahmah SA, Wilson, Effiana. Keefektifan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Depresi Lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Mulia Dharma. *J Cerebellum*. 2017;3(4):944–54.
  94. Indrayani. Sudarto R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Cioasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *J Kesehat Reproduksi*. 2017;9(1):286.
  95. Wachidah Y, Tiara BM. Hubungan Jenis Kelamin Dan Lama Sakit Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Penumping. *J Holist Nurs Sci [Internet]*. 2020;7 no. 2(2579–7751):99–105. Available from: <http://akbidhipekalongan.ac.id/e-journal/index.php/jurbidhip/article/view/117/123>
  96. Pome G, Endriyani S, Rizal F. Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *J Keperawatan Sriwij*. 2019;6(2):1–6.
  97. Arifuddin A, Nur AF. Pengaruh efek psikologis terhadap tekanan darah penderita hipertensi di rsu anutapura palu. *J Kesehat Tadulako*. 2018;4(3):48–53.
  98. Mardika A, Putri S, Proboningsih J, Joeliantina A, Na H. Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. 2020;
  99. Nuryanti T, Indarwati R, Setho Hadisuyatna. Hubungan Perubahan Peran Diri dengan Tingkat Depresi pada Lansia yang Tinggal di UPT PSLU Pasuruan, Babat Lamongan. *JournalUnair [Internet]*. 2019;1:1–7. Available from: <https://www.e-journal.unair.ac.id/IJCHN/article/view/11898>

100. Syafitri EN. pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan Pt. Astra. J keperawatan Respati yogyakarta. 2018;5(2):395-398 terhad.
101. Astuti AW. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe 2. Indones J Heal Dev. 2020;2(2):137–44.