

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan



Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN

Jl. Simpang LA. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879
 www.dinkes.malangkota.go.id e-mail : dinkes@malangkota.go.id

MALANG

Kode Pos : 65124

Malang, 25 MAY 2022

Nomor : 072/ 188 /35.73.402/2022
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Pengambilan Data

Kepada
 Yth. Kepala Puskesmas Kendalsari
 di
 M A L A N G

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Politeknik Kesehatan
 Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

Nama : ADELIA NOVALINA
 NIM : P17211181027

Akan melaksanakan Ijin Pengambilan Data mulai tanggal 1
 Februari 2022 s/d 1 Maret 2022 , dengan judul : Pengaruh Teknik Relaksasi
 Benson Terhadap Gangguan Pola Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah
 Puskesmas Kendalsari Kota Malang.

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk
 membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang
 telah selesai melaksanakan Ijin Pengambilan Data wajib melaporkan hasilnya
 kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
 KOTA MALANG
 Sekretaris,

dr. UMAR USMAN
 Pembina

NIP. 19691111 199903 1 007

PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS KENDALSARI
Jl. Cengger Ayam 1 / 8 Malang Telp. 0341 - 478215

Malang, 27 Mei 2022

Nomor : 072/24 C/35.73.402.015/2022
Sifat : Biasa.
Lampiran : -
Hal : Balasan Penelitian.

Kepada
Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
di
M A L A N G

Dengan ini diberitahukan dengan hormat bahwa Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : ADELIA NOVALINA
N I M : P17211121027
Sekolah / PT : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Waktu : Bulan Februari s/d Bulan Maret 2022
Judul : Telah melaksanakan Penelitian di Puskesmas Kendalsari Kota Malang
dengan Judul Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Gangguan
Pola Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kendalsari Kota
Malang

Telah melaksanakan Penelitian di wilayah Puskesmas Kendalsari

Demikian atas perhatiannya disampaikan terima kasih.



dr. SATINDRI SETYO PALUPI
Pembina
NIP. 19680919 199312 2 002

Lampiran 3 Informasi & Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP) RESPONDEN

Judul Penelitian

“ PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KENDALSARI ”

Keterangan Ringkas Penelitian

Nama saya Adelia Novalina , mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang akan melakukan penelitian untuk menyusun tugas akhir atau skripsi dengan judul “ Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari ”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas kendalsari.

Perlakuan

Peneliti akan meminta persetujuan dari responden yang berisi data umum yang meliputi nama, usia, alamat, tingkat pendidikan, jenis kelamin dan jenis pekerjaan sedangkan data khusus meliputi riwayat tekanan darah tinggi, gangguan pola tidur, dan pernah atau tidak mendapatkan latihan teknik relaksasi benson. Perlakuan yang akan diberikan adalah wawancara dengan kuesioner terstruktur serta dilakukan intervensi berupa latihan teknik relaksasi benson selama kurang lebih 30-45 menit termasuk observasi setelah intervensi dan mengisi form informed consent. Responden akan mendapatkan makanan dan minuman karena telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Manfaat

Manfaat responden ikut dalam penelitian ini adalah mendapatkan manfaat berupa informasi mengenai cara mengatasi gangguan pola tidur dengan latihan teknik relaksasi benson.

Kerahasiaan

Semua data yang berhubungan dengan penelitian ini akan dijamin kerahasiannya. Data yang diperoleh hanya diketahui oleh peneliti dan responden. Datanya akan disajikan dalam penelitian dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas dan untuk pengembangan ilmu keperawatan khususnya di bidang gerontik, serta tidak digunakan untuk keperluan lainnya.

Bahaya Potensial

Tidak ada bahaya potensial yang diakibatkan oleh keterlibatan responden dalam penelitian ini, oleh karena dalam penelitian ini wawancara dan intervensi yang dilakukan tidak berbahaya bagi responden.

Hak untuk undur diri

Keikutsertaan responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan responden berhak untuk mengundurkan diri kapanpun, tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan responden.

*) Bila terdapat hal-hal yang membutuhkan penjelasan, anda dapat menghubungi peneliti :

Nama Peneliti : Adelia Novalina

No HP : 08994342420

Institusi : Politeknik Kesehatan Malang

No Penelitian :

PERSETUJUAN PENELITIAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Setelah diberi penjelasan mengenai penelitian ini, maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dengan judul **PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KENDALSARI**, menyatakan **SETUJU / TIDAK SETUJU** *) diikutsertakan sebagai responden dalam peneliti, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya informasikan dipergunakan dengan sebaik-baiknya dan dijamin kerahasiaannya.

*) Coret yang tidak perlu

Malang,

2022

()

Lampiran 4 *Ethical Approval*



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
Reg.No.:327 / KEPK-POLKESMA/ 2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh **Adelia Novalina**
The research protocol proposed by
Peneliti Utama
Principal In Investigator

Nama Institusi **Politeknik Kesehatan Kementerian Malang**
Name of the Institution
Dengan Judul

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Pola Tidur Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandanghari
The Effect of Benson's Relaxation Technique on Sleeping Disorders in the Elderly with Hypertension in the Kandanghari Health Center Working Area

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah,

3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 14 Februari 2022 sampai dengan 14 Februari 2023

This declaration of ethics applies during the period February 14, 2022 until February 14, 2023

Malang, 14 Februari 2022
Head of Committee



Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd
NIP. 196312011987032002

Lampiran 5 Instrumen Penelitian

DAFTAR PERTANYAAN KUESIONER PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KENDALSARI

Data Umum

Identitas Responden

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :
4. Pendidikan :

Data Khusus

Tanda-Tanda Vital

- Tekanan Darah :
- Nadi :
- RR :
- Suhu :

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah ibu atau bapak mempunyai riwayat tekanan darah tinggi?		
2	Apakah ibu atau bapak mengalami gangguan pola tidur?		
3	Apakah ibu atau bapak sering terbangun saat malam hari?		
4	Apakah ibu atau bapak sulit memulai tidur kembali?		
5	Apakah ibu atau bapak mengkonsumsi obat dari dokter?		
6	Apakah ibu atau bapak pernah mendapatkan latihan relaksasi benson?		

KUESIONER KUALITAS TIDUR (PSQI)

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?
5. Seberapa sering masalah di bawah ini mengganggu tidur anda?

Masalah yang mengganggu tidur	Tidak Pernah	1x seminggu	2x seminggu	$\geq 3x$ seminggu
Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
Terbangun untuk ke kamar mandi				
Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
Batuk atau mengorok				
Kedinginan di malam hari				
Kepanasan di malam hari				
Mimpi buruk				
Terasa nyeri				
Alasan lain :				

6. Seberapa sering anda menggunakan obat tidur?
7. Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari?
8. Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi?

Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar

9. Pertanyaan Pre Intervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu?

Sangat Baik	Baik	Kurang	Sangat Kurang

Pertanyaan Post Intervensi :

Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu?

Sangat Baik	Baik	Kurang	Sangat Kurang

Keterangan Cara Skoring

Komponen :

1. Kualitas Tidur subyektif → dilihat dari nomer 9

0 = sangat baik

2 = kurang

1 = baik

3 = sangat kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pernyataan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2 :

≤ 15 menit = 0

31 -60 menit = 2

16-30 menit = 1

≥ 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a :

Tidak pernah = 0

2 kali seminggu = 2

Sekali seminggu = 1

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan skor di bawah ini :

Skor 0 = 0

Skor 3-4 = 2

Skor 1-2 = 1

Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam → dilihat dari pertanyaan nomer 4

>7 jam = 0

5-6 jam = 2

6-7 jam = 1

<5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → pertanyaan nomor 1,3,4

Efisiensi tidur = $\frac{\text{Lama tidur}}{\text{Lama di tempat tidur}} \times 100\%$

Lama di tempat tidur

- Lama tidur – Pertanyaan nomor 4
- Lama di tempat tidur – Kalkulasi respon dari pertanyaan nomor 1 dan 3

Lampiran 6 Tabulasi Data Mentah

Tabulasi Data Karakteristik Responden

NO	UMUR	JENIS KELAMIN	PENDIDIKAN	RIWAYAT KELUARGA	GANGGUAN POLA TIDUR	SERING TERBANGUN MALAM HARI	SUIT MEMULAI TIDUR KEMBALI	KONSUMSI OBAT
1	78	P	S1	YA	YA	YA	YA	YA
2	68	P	SD	YA	YA	YA	YA	YA
3	67	P	SD	YA	YA	YA	YA	YA
4	82	P	SD	YA	YA	YA	YA	YA
5	73	P	SMP	TIDAK	YA	YA	TIDAK	YA
6	77	L	SMA	TIDAK	YA	YA	YA	YA
7	74	L	SMA	TIDAK	YA	YA	TIDAK	YA
8	74	P	SD	YA	YA	YA	TIDAK	YA
9	75	P	SD	YA	YA	YA	YA	YA
10	76	P	SD	YA	YA	YA	YA	YA
11	64	P	SMA	TIDAK	YA	YA	YA	YA
12	64	L	SMA	TIDAK	YA	YA	YA	YA
13	68	L	SMP	TIDAK	YA	YA	YA	YA
14	85	L	SMA	YA	YA	YA	TIDAK	YA
15	62	L	SMA	YA	YA	YA	YA	YA
16	71	P	SMA	YA	YA	YA	YA	YA
17	71	P	SMA	YA	YA	YA	YA	YA
18	73	P	SMA	YA	YA	YA	YA	YA
19	73	P	SMA	YA	YA	YA	YA	YA
20	63	L	SMA	TIDAK	YA	YA	YA	YA
21	72	L	SMA	YA	YA	YA	YA	YA
22	73	L	SMA	YA	YA	YA	YA	YA
23	70	P	SMP	YA	YA	YA	YA	YA
24	67	P	SMP	TIDAK	YA	YA	YA	YA
25	67	P	SMP	YA	YA	YA	YA	YA
26	67	P	SMP	YA	YA	YA	YA	YA
27	64	L	SMP	YA	YA	YA	YA	YA
28	63	P	SMP	TIDAK	YA	YA	YA	YA
29	61	P	SMP	YA	YA	YA	YA	YA
30	76	P	SD	YA	YA	YA	YA	YA
	60-69 = 13 70-80 = 15 81-90 = 2	L = 10 P = 20	SD = 7 SMP = 9 SMA = 13 S1 = 1	YA = 21 TIDAK = 9	YA = 30 TIDAK = 0	YA = 30 TIDAK = 0	YA = 26 TIDAK = 4	YA = 30 TIDAK = 0

Lembar Observasi Pre-Test dan Post-Test Kelompok Intervensi

NO	KODE RESPONDEN	PRE TEST	POST TEST
1	A1	11	4
2	A2	11	5
3	A3	12	4
4	A4	12	5
5	A5	12	6
6	A6	15	7
7	A7	11	5
8	A8	14	5
9	A9	7	3
10	A10	12	5
11	A11	10	4
12	A12	12	5
13	A13	13	5
14	A14	7	5
15	A15	11	4

Lembar Observasi Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol

NO	KODE RESPONDEN	PRE TEST	POST TEST
1	B1	12	8
2	B2	8	4
3	B3	12	8
4	B4	10	8
5	B5	9	8
6	B6	12	12
7	B7	10	8
8	B8	9	9
9	B9	9	8
10	B10	12	9
11	B11	8	4
12	B12	12	8
13	B13	11	10
14	B14	9	8
15	B15	9	8

Rekap Hasil Skrining Responden

NO	KODE RESPONDEN	HASIL
1	A1	11
2	A2	11
3	A3	12
4	A4	12
5	A5	12
6	A6	15
7	A7	11
8	A8	14
9	A9	10
10	A10	12
11	A11	10
12	A12	12
13	A13	13
14	A14	14
15	A15	11

NO	KODE RESPONDEN	HASIL
1	B1	12
2	B2	15
3	B3	12
4	B4	10
5	B5	15
6	B6	12
7	B7	10
8	B8	18
9	B9	18
10	B10	12
11	B11	18
12	B12	12
13	B13	11
14	B14	19
15	B15	15

Lampiran 7 Hasil Penghitungan Statistik / Output SPSS

UJI NORMALITAS BIVARIAT

KELOMPOK INTERVENSI

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE SKOR INTERVENSI	.350	15	.000	.766	15	.001
POST SKOR INTERVENSI	.271	15	.004	.815	15	.006
a. Lilliefors Significance Correction						

KELOMPOK KONTROL

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRESKORKONTROL	.350	15	.000	.766	15	.001
POSTSKORKONTROL	.311	15	.000	.772	15	.002
a. Lilliefors Significance Correction						

Tests of Normality^b						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE SUBJEKTIF	.350	15	.000	.643	15	.000
POST SUBJEKTIF	.453	15	.000	.561	15	.000
PRE LATENSI	.350	15	.000	.643	15	.000
POST LATENSI	.419	15	.000	.603	15	.000
PRE DURASI	.251	15	.012	.798	15	.003
POST DURASI	.316	15	.000	.790	15	.003
PRE EFISIENSI	.453	15	.000	.561	15	.000
POST EFISIENSI	.485	15	.000	.499	15	.000
PRE GANGGUAN TIDUR	.350	15	.000	.643	15	.000
PRE DISFUNGSI	.283	15	.002	.801	15	.004
POST DISFUNGSI	.453	15	.000	.561	15	.000
a. Lilliefors Significance Correction						

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE SUBJEKTIF	.288	15	.002	.783	15	.002
POST SUBJEKTIF	.385	15	.000	.630	15	.000
PRE LATENSI	.212	15	.068	.817	15	.006
POST LATENSI	.350	15	.000	.643	15	.000
PRE DURASI	.251	15	.012	.798	15	.003
POST DURASI	.251	15	.012	.798	15	.003
PRE EFISIENSI	.485	15	.000	.499	15	.000
POST EFISIENSI	.485	15	.000	.499	15	.000
PRE GANGGUAN TIDUR	.350	15	.000	.643	15	.000
POST GANGGUAN TIDUR	.453	15	.000	.561	15	.000
PRE DISFUNGSI	.385	15	.000	.630	15	.000
POST DISFUNGSI	.535	15	.000	.284	15	.000

a. Lilliefors Significance Correction

UJI WILCOXON

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test intervensi - pre test intervensi	Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		
post test kontrol - pre test kontrol	Negative Ranks	11 ^d	6.00	66.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	4 ^f		
	Total	15		


Test Statistics ^a		
	post test intervensi - pre test intervensi	post test kontrol - pre test kontrol
Z	-3.420 ^b	-2.971 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	.003

Uji Mann Whitney

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Penelitian	Kelompok Kontrol	15	21.40	321.00
	Kelompok Perlakuan	15	9.60	144.00
	Total	30		

Test Statistics^a	
	Hasil Penelitian
Mann-Whitney U	24.000
Wilcoxon W	144.000
Z	-3.773
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

Lampiran 8 Panduan-Panduan Yang Digunakan Dalam Penelitian

	POLTEKKES KEMENKES MALANG	No. Dokumen :
	STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR	No. Revisi :
	TEKNIK RELAKSASI BENSON	Tanggal Terbit : Halaman :
Unit : Laboratorium Keperawatan		Petugas / pelaksana: Perawat, dosen, CI, Mhs.
Pengertian	Relaksasi benson merupakan relaksasi yang melibatkan teknik pernafasan dalam efektif dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan.	
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien dengan tekanan darah tinggi 2. Klien yang mengalami nyeri 3. Klien dengan kecemasan 	
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatasi tekanan darah tinggi dan ketidak teraturan jantung 2. Mengurangi gangguan tidur serta mengurangi kecemasan 3. Mengurangi nyeri kepala, nyeri punggung dan nyeri lainnya 	
Persiapan pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengisi lembar informed consent 2. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin 	
Persiapan Lingkungan	Mengatur lingkungan yang aman, nyaman dan tenang	

Pelaksanaan	<p>Waktu yang dibutuhkan untuk menjelaskan dan mempraktikkan Teknik relaksasi benson \pm 10 menit. Klien diminta untuk mempraktikkan Teknik relaksasi benson selama 10 menit. Teknik relaksasi benson dapat dilakukan setelah kegawatan pada klien teratasi .</p> <p>Pelaksanaan Teknik Relaksasi Benson</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mencuci tangan 2. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan 3. Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman 4. Instruksikan pasien memejamkan mata 5. Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks 6. Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan doa atau kata yang sudah dipilih 7. Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif dan tetap fokus pada nafas dalam dan doa atau kata-kata yang diucapkan 8. Lakukan selama kurang lebih 10 menit 9. Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan 10. Dokumentasi respon klien 11. Mencuci tangan
Sikap Selama Pelaksanaan :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah 2. Menjamin Privacy pasien 3. Bekerja dengan teliti
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tanyakan keadaan dan kenyamanan klien setelah tindakan 2. Tanyakan apakah ada perubahan yang lebih baik dari sebelumnya 3. Observasi ekspresi wajah apakah masih ada tergambar perasaan kurang nyaman 4. Klien bisa mengikuti teknik relaksasi benson yang diberikan 5. Klien dapat melakukan relaksasi benson secara mandiri
Referensi	<p>Mahdawi, A. G. (2013). <i>Implementing Benson's Relaxation Training in Hemodialysis Patient: Changes in Perceived Stress, Anxiety, and Dpression</i>. https://dx.doi.org/10.4103%2F1947-2714.118917</p>

	Payne, R. &. (2010). <i>Payne Handbook of Relaxation Techniques: A partical Guide for the Health Care Professional</i> . UK: Churchill Livingstone.
--	---