

# PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT INDRIATI SOLO BARU

Alivia Dita Tiyana<sup>1\*</sup>, Agung Widiastuti<sup>2</sup>, Endrat Kartiko Utomo<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : aliviaditaitiyanan@gmail.com

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang melebihi batas normal, tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat tenang. Tujuan penelitian ini untuk menerapkan teknik relaksasi autogenik pada pasien hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Indriati Solo Baru serta menyusun hasil temuan dalam bentuk karya tulis ilmiah. Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan *pre-test* dan *post-test design*. Sampel penelitian sebanyak 2 pasien hipertensi yang dirawat di Rumah Sakit Indriati, penerapan dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan durasi 10-15 menit. Hasil pengkajian didapatkan klien I berumur 57 tahun, jenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SD, pekerjaan ibu rumah tangga, terdapat riwayat penyakit hipertensi sejak 1 tahun yang lalu. Sedangkan pada klien II berumur 60 tahun, jenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SD, pekerjaan ibu rumah tangga, terdapat riwayat penyakit hipertensi sejak 4 tahun yang lalu. Sebelum penerapan tekanan darah pada klien I 170/90mmHg dan pada klien II 180/90mmHg. Setelah penerapan tekanan darah pada klien I menurun menjadi 140/80mmHg dan tekanan darah pada klien II menurun menjadi 148/80mmHg atau berada pada rentang hipertensi stadium 1. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi relaksasi autogenik pada kedua klien hipertensi di Rumah Sakit Indriati Solo Baru.

**Kata kunci** : hipertensi, relaksasi autogenik, tekanan darah

## ABSTRACT

Hypertension is a condition where a person's blood pressure exceeds the normal limit, systolic blood pressure  $\geq 140$  mmHg and diastolic  $\geq 90$  mmHg. Autogenic relaxation is a relaxation technique that originates from within oneself in the form of words or short sentences or thoughts that can make you feel calm. Objective to apply autogenic relaxation techniques to hypertensive patients on blood pressure in hypertensive patients at Indriati Solo Baru Hospital and compile the findings in the form of scientific papers. The study used a case study approach with *pre-test* and *post-test design*. The research sample was 2 hypertensive patients treated at Indriati Hospital, the application was carried out for 3 meetings with a duration of 10-15 minutes. The results of the assessment obtained client I aged 57 years, female, last education elementary school, housewife, there was a history of hypertension since 1 year ago. While in client II aged 60 years, female, last education elementary school, housewife, there was a history of hypertension since 4 years ago. Before the application of blood pressure in client I was 170/90mmHg and in client II 180/90mmHg. After the application of blood pressure in client I decreased to 140/80mmHg and blood pressure in client II decreased to 148/80mmHg or was in the range of stage 1 hypertension. There was a decrease in blood pressure after the administration of autogenic relaxation therapy in both hypertensive clients at Indriati Hospital Solo Baru.

**Keywords** : autogenic relaxation, blood pressure, hypertension

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang melebihi batas normal, tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg (Andari *et al.*, 2020).

Hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak ditangani dengan tepat, akan menyebabkan berbagai masalah di antaranya adalah gagal ginjal, stroke, penyakit jantung koroner hingga dapat menyebabkan kematian (Putri *et al.*, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2019, 22% dari semua orang di dunia menderita hipertensi, prevalensi hipertensi tertinggi berada di Afrika, yaitu sebesar 27%, dan Asia Tenggara, dengan 25%. Data tersebut menunjukkan bahwa 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, atau dapat diartikan bahwa 1 dari 3 orang di seluruh dunia terdiagnosis hipertensi (Dewi & Fuaida, 2023). Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi terus meningkat, pada tahun 2020 terdapat 103,7 juta kasus dan pada tahun 2021 mencapai 108,4 juta kasus hipertensi (Alkhusari *et al.*, 2023). Jumlah kasus hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2021 sebanyak 7.936.176 juta kasus, meningkat menjadi 8.070.378 juta kasus pada tahun 2022. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, jumlah kasus hipertensi pada tahun 2022 mencapai 110.116 juta kasus, dan pada tahun 2023 mencapai 130.476 juta kasus (Dwi, 2021).

Penanganan hipertensi secara umum yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan Farmakologis terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, beta-bloker, vasodilator dengan memperhatikan cara mekanisme kerja serta kepatuhan dalam menjalankan pengobatan. Pengobatan hipertensi saat ini belum efektif karena hanya menurunkan angka kejadian sebesar 8%, harga obat yang relatif mahal dan adanya efek samping dari 4 penggunaan obat, menjadikan masyarakat berhenti melakukan pengobatan. Sedangkan untuk penanganan dalam segi nonfarmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah adalah olahraga dengan teratur, senam, diet rendah lemak serta garam, terapi herbal, terapi komplementer, serta terapi relaksasi. (Yekti & Wulandari, 2020). Penatalaksanaan yang tepat untuk mengatasi nyeri pada penderita hipertensi dapat dilakukan secara non farmakologi yang merupakan implementasi nyeri tanpa penggunaan obat analgetik selama proses terapinya, salah satu jenis terapi non farmakologi yaitu dengan terapi relaksasi autogenik yang merupakan terapi yang dapat menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi (Brigita & Wulansari, 2022).

Terapi relaksasi autogenik adalah terapi yang berasal dari diri sendiri berupa kata-kata pendek atau kalimat serta pikiran yang dapat membuat seseorang merasa lebih tenang, relaksasi autogenik ini digambarkan sebagai jenis penyerahan diri terhadap sugesti yang dapat memengaruhi seseorang sehingga selama proses terapi seseorang akan merasa bebas dari gangguan fisik dan tekanan yang dirasakan (Budi Susilo *et al.*, 2023) Terapi relaksasi autogenik akan memberikan relaksasi yang mendalam sehingga akan mengendalikan reaksi sistem tubuh seperti yang dirasakan. Kondisi ini akan mengakibatkan sistem parasimpatik berkembang menjadi aktif, sistem parasimpatis akan merespon modulasi nyeri dengan memproduksi hormon beta endorfin akan mengalami penurunan. Terapi relaksasi autogenik sangat mudah diberikan kepada pasien dan tidak memiliki efek samping apapun.

Studi literature telah dilakukan untuk menelusuri bukti ilmiah yang mendasari intervensi terapi relaksasi autogenik pada Pubmed, Scopus, dan Google Scholar dengan kata kunci “*Autogenic Relaxation Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertensive Patients*”. Berdasarkan telusur literature tersebut maka dilakukan penerapan studi yang dilakukan oleh peneliti dengan judul “*The Effect of Autogenic Relaxation Techniques on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients at Bhakti Husada Cikarang Hospital*”. Penelitian yang dilakukan oleh Nurdini & Habibah, (2024) menjelaskan bahwa terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan skala nyeri pasien Hipertensi sebesar 60,9%. Terapi relaksasi autogenik merupakan salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan nyeri pada pasien hipertensi.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain Quasi-eksperimental dengan pendekatan *pretest-posttest one group design*. Lokasi penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Indriati Solo

Baru di bangsal Sakura 12, kasus ini dilakukan pada tanggal 04 November sampai 07 November 2024. Populasi penelitian ini adalah pasien yang menderita hipertensi yang dirawat di Rumah Sakit Indriati Solo Baru. Adapun subyek penelitian yang diteliti berjumlah 2 orang dengan masalah keperawatan dengan hipertensi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu penderita hipertensi yang berusia > 50 tahun, mempunyai penyakit hipertensi dengan stadium 2 (sedang), pasien yang bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu pasien pulang sebelum selesai penelitian dan pasien hipertensi dengan penyakit komplikas. Instrument penelitian ini menggunakan SOP terapi relaksasi autogenik, lembar observasi, dan *sphygmomanometer* alat untuk mengukur tekanan darah pasien. Pemberian intervensi relaksasi autogenik sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi waktu 10-15 menit. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan lembar observasi dan wawancara.

## HASIL

**Tabel 1. Hasil Pre dan Post Diberikan Penerapan Relaksasi Autogenik**

Tekanan Darah				
Pelaksanaan hari ke-	Klien I Ny. S		Klien II Ny. D	
	Pre	Post	Pre	Post
Hari ke-1	170/90	165/80	180/90	168/80
Hari ke-2	160/80	158/80	168/80	155/80
Hari ke-3	158/80	148/80	150/80	140/80

Berdasarkan tabel 1, didapatkan data hasil studi yang menunjukkan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi relaksasi autogenik. Pada klien I dihari pertama sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi autogenik tekanan darah pasien 170/90 mmHg menjadi 165/80 mmHg. Pada hari kedua sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik tekanan darah 160/80 mmHg, tetapi setelah diberikan terapi relaksasi autogenik tekanan darah menunjukkan penurunan menjadi 158/80 mmHg. Kemudian pada hari ketiga sebelum diberikan terapi relaksasi tekanan darah 158/80 mmHg yang dapat dikategorikan dalam klasifikasi hipertensi tingkat 2 dan setelah pemberian terapi relaksasi tekanan darah mengalami penurunan menjadi 148/80 mmHg yang dapat dikategorikan dalam klasifikasi hipertensi tingkat 1.

Hasil implementasi pada klien II di hari pertama sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik tekanan darah 180/90 mmHg menjadi 168/80. Pada hari kedua sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik tekanan darah 168/80 mmHg, dan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik mengalami penurunan menjadi 155/80 mmHg. Lalu, pada hari ketiga sebelum pemberian terapi relaksasi autogenik tekanan darah 150/80 mmHg yang dapat dikategorikan dalam klasifikasi hipertensi tingkat 2 dan setelah pemberian relaksasi tekanan darah mengalami penurunan menjadi 140/80 mmHg yang dapat dikategorikan dalam klasifikasi hipertensi tingkat 1.

### Hasil Perbandingan Tekanan Darah pada Ny.S dan Ny.D Sebelum dan Sesudah Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil perbandingan yang menunjukkan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan penerapan relaksasi autogenik dalam 3 kali pertemuan selama 10-15 menit pada kedua klien. Hasil pengkajian tekanan darah pada klien I di hari pertama

yaitu menunjukkan tekanan darah Ny.S 170/90mmHg mengalami penurunan tekanan darah pada hari ketiga pemberian relaksasi autogenik yaitu 148/80mmHg, dari hasil tersebut terdapat hasil penurunan tekanan darah yaitu 20/10mmHg. Sedangkan hasil pengkajian tekanan darah pada klien II di hari pertama yaitu menunjukkan tekanan darah Ny.D yaitu 180/90mmHg mengalami penurunan tekanan darah pada hari ketiga pemberian relaksasi autogenik yaitu 140/80mmHg, dari hasil terdapat hasil penurunan tekanan darah dari 40/10mmHg.

**Tabel 2. Hasil Perbandingan Pre dan Post Diberikan Penerapan Relaksasi Autogenik**

Tensimeter(mmHg)			
Responden	Pre Test	Post Test	Hasil Penurunan
Klien I Ny.S	170/90	148/80	22/10
Klien II Ny.D	180/90	140/80	40/10

## PEMBAHASAN

Penerapan teknik relaksasi autogenik bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dengan diagnosa penurunan curah jantung berhubungan dengan perubahan afterload, setelah dilakukan tindakan terapi non farmakologis relaksasi autogenik pada kedua klien mengalami penurunan tekanan darah. Hasil penerapan terapi relaksasi autogenik pada Klien I (Ny. S) didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi, tekanan darah Ny.S hari pertama 170/90mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik selama 3 hari berturut-turut pagi hari dengan durasi waktu 10-15 menit didapatkan hasil tekanan darah pasien 148/80mmHg. Hasil penerapan relaksasi autogenik pada Ny.D sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi autogenik, tekanan darah adalah 180/90mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik selama 3 hari berturut-turut pagi hari dengan durasi waktu 10-15 menit didapatkan hasil tekanan darah menjadi 140/80mmHg. Berdasarkan uraian hasil penerapan diatas dapat dijelaskan bahwa pemberian terapi relaksasi autogenik dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dimana pada kedua subjek mengalami penurunan. Hal ini dapat terjadi karena relaksasi autogenik diyakini dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang membuat otak memerintahkan pengaturan renin angiotensin pada ginjal sehingga membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal(Darmawan,2020).

Terapi relaksasi adalah bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh( Suanda,2018). Relaksasi autogenik adalah pendekatan yang berasal dari kesadaran diri dan tubuh untuk menurunkan tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh trauma atau stres dengan mengendalikan otot dan tonus hati. Relaksasi spontan akan membantu tubuh menjalankan perintah melalui sugesti relaksasi diri, sehingga mengontrol tekanan darah, detak jantung dan suhu tubuh (Anita & Erwin,2021). Secara umum tekanan darah tergantung pada kecepatan denyut jantung, volume sekuncup. Oleh karena itu, peningkatan salah satu dari ketiganya yang tidak dikompensasi dapat menyebabkan hipertensi. Hipertensi bisa disebabkan akibat peningkatan aktifitas susunan saraf simpatis. Stres jangka panjang mengakibatkan pengaktifan sistem simpatis dan mengakibatkan kelebihan genetik reseptor norepineprin di jantung atau otot polos vaskuler(Corwin,2019).

Diperkuat oleh penelitian, Ridwan (2019) dalam penelitian tersebut menjelaskan proses terjadinya penurunan curah jantung pada penderita hipertensi, yaitu apabila tekanan darah naik maka sel-sel otot polos akan mengurangi pelepasan renin dan apabila kadar natrium meningkat maka sel-sel makula densa memberi sinyal kepada sel-sel otot polos untuk menurunkan

pelepasan renin. Pada saat renin angiotensin beredar dalam darah akan bekerja mengubah angiotensin I secara cepat bereaksi dengan angiotension converting enzim menjadi angiotension II. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Immawati *et.al* pada tahun 2023. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil dari pemberian terapi relaksasi autogenik yang dilakukan selama 3 kali dengan durasi 30 menit sangat efektif dalam penurunan tekanan darah, terjadi penurunan tekanan darah dari hipertensi derajat II menjadi pre hipertensi. Terapi ini mudah diterapkan, murah dan tidak ada efek samping.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Ludiana (2023) yang menyatakan bahwa sebelum dilakukan penerapan relaksasi autogenik hasil pemeriksaan tekanan darah pada klien I yaitu 141/86mmHg dan pada klien II didapatkan hasil pengukuran tekanan darah yaitu 162/94mmHg. Setelah dilakukan penerapan relaksasi autogenik selama 3 hari dengan durasi waktu 30 menit, tekanan darah klien I mengalami penurunan yaitu menjadi 125/80mmHg dan pada klien II mengalami penurunan tekanan darah menjadi 130/85mmHg, , sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi autogenik mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penerapan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti&Wardani, (2020) membuktikan bahwa relaksasi autogenik terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu rata-rata tekanan darah sebelum diberikan relaksasi autogenik 170/84mmHg dan mengalami penurunan tekanan darah menjadi 155/81mmHg, yang dapat diartikan rata-rata tekanan darah antara sebelum dan sesudah pemberian relaksasi autogenik terbukti signifikan dan efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diperkuat oleh penelitian Agustina (2020), dalam penelitian tersebut intervensi tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi relaksasi autogenik terhadap tekanan darah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan pada Ny.S dan Ny.D setelah 3 perlakuan dengan durasi waktu 10-15 menit pemberian terapi relaksasi autogenik penurunan curah jantung dapat teratasi. Pada klien I Ny.S tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik 170/90mmHg, setelah diberikan terapi menjadi 148/80 mmHg selama 3 hari berturut-turut. Pada klien kedua Ny.D tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik 180/90mmHg, setelah diberikan terapi relaksasi autogenik selama 3 hari berturut-turut mengalami penurunan sebesar 140/80 mmHg (*Discharge planning* pada kedua klien yaitu melakukan terapi relaksasi autogenik secara mandiri di rumah dan menganjurkan kepatuhan diet kepada klien. Penerapan terapi relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah sabar dan membagi waktunya untuk membimbing penulis selama pembuatan KIAN ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengapresiasi dan berterimakasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Alkhusari, M., Rumahorbo, H., Sri, R., & Pujiastuti, E. (2021). Jurnal Internasional Keperawatan Dan Layanan Kesehatan ( IJNHS ) Hipertensi pada lansia. 4(April), 153–161.



- Andari, A., & Mustika, S. E. (2023). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Kanker Kolorektal. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 6(1), 53–59.
- Anita, Y. I., Artana, I. W., & Kio, A. L. (2021). Perilaku Penderita Hipertensi di Rumah Sakit X. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(2), 45–55.
- Brigita, M., & Wulansari, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Kab Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 175–179.
- Budi, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8
- Darmawan, E. D., & Ningtyas, A. (2021). Studi Kualitatif Perawatan Keluarga Pasien Hipertensi Di Dusun Sumber Desa Sebaung Gending Probolinggo.
- Dewi, R., -, M., & Fuaida, A. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Glukosa Darah Dan Tekanan Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii Dengan Hipertensi. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 5(1), 41.
- Dwi, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi*, 28
- J. (2023). Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Pre Kuretase Dengan Abortus Inkomplit. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 10(2), 70–82.
- Nurdini. (2020). Efektivitas Kepemimpinan Transformasional Terhadap Peningkatan Kinerja Perawat Fitriyanti Patarru'. 11(3), 381–384
- Suanda, A. R. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendika Muda*, 1(1), 1–5.
- Wijayanti, Y., Rabiatal, D., Ali, A., Tamunu, E., Sarimin, D. S., Pesak, E., & Tuegeh, Yekti, A., Ningrat, F. N., & Wulandari, A. R. (2024). Cegah dan Turunkan Hipertensi Melalui Senam Refleksi Tepuk Nadi Pada Kelompok Lansia Di Kota Banjar. *Daarul Ilmi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 12–21.