

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEDATI

Mochamad Dimas Abrianto

Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Sarjana Terapan Keperawatan,
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email : Abriantodimas987@gmail.com

Pendahuluan: *Hipertensi* sering disebut sebagai *silent killer*", karena tidak terjadi tanda-tanda dan gejala, sampai tiba-tiba mengalami stroke yang bersifat fatal atau serangan jantung. salah satu jenis terapi yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu Relaksasi Autogenik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Relaksasi Autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia dengan *Hipertensi* Di wilayah Kerja Puskesmas Sedati.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain menggunakan *Quasi experiment* dengan *Pretest Posttest with control group*. Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 48 pasien, yang dibagi menjadi 24 pasien pada kelompok intervensi dan 24 pada kelompok kontrol dengan menggunakan *Purposive sampling*. *Relaksasi Autogenik* diberikan pada kelompok intervensi selama 6 hari sedangkan kelompok kontrol mendapatkan edukasi dan audio *Relaksasi Autogenik* dengan booklet. Perubahan tekanan darah diukur dengan Tensimeter digital. Analisis data dilakukan menggunakan Mann whitney.

Hasil: Hasil penelitian didapatkan nilai P value Sistolik (0.005) dan Diastolik (0,022) $< \alpha$ (0.05) yang artinya terdapat pengaruh terapi *Relaksasi Autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia dengan *Hipertensi*. Dengan demikian Relaksasi Autogenik dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sedati Sidoarjo

Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi Autogenik, Tekanan Darah

ABSTRACT

THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY ON CHANGES IN BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION IN THE PUSKESMAS SEDATI HEALTH CENTER

Mochamad Dimas Abrianto

Nursing Professional Education Study Program, Bachelor of Applied Nursing
Program, Health Polytechnic of the Ministry of Health Surabaya

Email : Abriantodimas987@gmail.com

Introduction: Hypertension is often referred to as the silent killer, because there are no signs and symptoms, until you suddenly experience a fatal stroke or heart attack. One type of therapy used to lower blood pressure is Autogenic Relaxation. This study aims to determine the effect of Autogenic Relaxation therapy on changes in blood pressure in elderly patients with hypertension in the Sedati Community Health Center working area.

Method: This research uses a Quasi experimental design with Pretest Posttest with control group. The sample size in this study was 48 patients, which were divided into 24 patients in the intervention group and 24 in the control group using purposive sampling. Autogenic Relaxation was given to the intervention group for 6 days while the control group received Autogenic Relaxation education and audio with a booklet. Changes in blood pressure are measured with a digital tensimeter. Data analysis was carried out using Mann Whitney.

Results: The research results showed that the P value for Systolic (0.005) and Diastolic (0.022) $< \alpha$ (0.05), which means that there is an effect of Autogenic Relaxation therapy on changes in blood pressure in elderly patients with hypertension. Thus Autogenic Relaxation can influence changes in blood pressure.

Conclusion: There is an effect of autogenic relaxation techniques on changes in blood pressure in hypertension sufferers in the Sedati Sidoarjo Community Health Center Working Area

Keywords: Hypertension, Autogenic Relaxation, Blood Pressure