



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI RUANG SANTA MARIA RSU BUDI RAHAYU PEKALONGAN**

MURWANI ASTUTI

2328023

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI

UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG

TAHUN 2025

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH

Judul KIAN : Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan
Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Ruang Santa
Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan.

Nama Mahasiswa: Murwani Astuti

NIM : 2328023

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji

pada tanggal 23 Januari 2025

Menyetujui,

Pembimbing



Endang Supriyanti, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 3843760661230222

HALAMAN PENGESAHAN KARYA ILMIAH

Judul KIAN : Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Ruang Santa Maria RSUD Budi Rahayu Pekalongan.

Nama Mahasiswa : Murwani Astuti

NIM : 2328023

Telah pertahankan di depan Penguji

Pada tanggal 23 Januari 2025
Menyetujui,

Penguji : Endang Supriyanti, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
Mengetahui,

Rektor
Universitas Widy Husada Semarang




Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA
NUPTK : 7836735636130062

Ketua
Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Program Profesi


Ns. Heny Prasetyorini, M.Kep
NUPTK. 1359762663230203

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul *“Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Ruang Santa Maria RSUD Budi Rahayu Pekalongan”*. Ini dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan KIAN ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ns. Heny Prasetyorini, Mkep selaku Kaprodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ns. Endang Supriyanti, Mkep selaku pembimbing yang telah membimbing dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Seluruh dosen Program Studi Profesi Ners Universitas Widya Husada yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada penulis.
5. RSUD Budi Rahayu Pekalongan yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
6. Terimakasih terutama untuk suami tercinta (Akhmad Khalimi) dan kelima anakku tersayang (Yudhist, Ganesha, Airlangga, Bimasena, dan Dewa Ayu) yang selalu mendoakan serta memberi semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. I Love U.
7. Teman-teman yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis membutuhkan saran dan kritik untuk perbaikan KIAN.

Semarang, 23 Januari 2025

Penulis

Murwani Astuti

**PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI RUANG SANTA MARIA RSU BUDI RAHAYU PEKALONGAN**

Murwani Astuti¹ Endang Supriyanti²

¹Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Email : murwaniastuti13@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit hipertensi merupakan penyakit kelainan jantung yang ditandai oleh meningkatnya tekanan darah dalam tubuh. Seseorang yang terjangkit penyakit ini biasanya berpotensi mengalami penyakit- penyakit lain seperti stroke, dan penyakit jantung. Hipertensi juga sering disebut sebagai silent disease karena pada umumnya pasien tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya, hipertensi juga dikenal sebagai heterogenous group of disease karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial ekonomi (Retnowati, Andrean, and Hidayah, 2021).

Method: Desain studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian studi kasus deskriptif. Jenis studi kasus ini menggunakan observasi partisipatif. Observasi partisipatif merupakan kegiatan yang dilakukan oleh pengamat untuk ikut berpartisipasi pada aktivitas dalam kontak sosial yang tengah diselidiki (Soekidjo 2012) dalam (Retnowati, Andrean, and Hidayah 2021). Klien yang memiliki pengidap hipertensi, berjumlah 4 responden. Instrumen menggunakan alat *Sphygmomanometer* (tensimeter).

Hasil: Penelitian awal (pretest) dimana berpotensi menjalankan pengujian atas perbedaan-perbedaan sesudah dijalankannya terapi relaksasi autogenik. Subyek dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di ruang Santa Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan yang berjumlah 4 orang. Distribusi frekuensi tekanan darah tinggi sebelum dilakukan relaksasi autogenik frekuensi yang dimiliki satu responden memiliki hipertensi stage 1 (140-159mmHg / 90-99mmHg) (25%) dan sebanyak tiga respondens mempunyai hipertensi stage 2 (> 160 mmHg/> dari 100 mmHg) (75%). Tekanan darah pasien hipertensi setelah menjalankan relaksasi autogenik responden memiliki tekanan darah Prehipertensi (120-139 mmHg/80-89 mmHg) sebanyak 1 responden (25%) dan sebanyak tiga respondens lainnya memiliki tekanan darah hipertensi stage 1 (140- 159mmHg / 90-99mmHg) (75%). Penerapan terapi relaksasi autogenik terhadap pasien hipertensi, tekanan darah awal dan setelahnya diberikan intervensi relaksasi autogenik dijelaskan bahwa empat respondens sesudah dijalankan proses relaksasi autogenik mengalami penurunan pada tekanan darah dengan presentase 100%.

Kesimpulan: Tekanan darah responden di Ruang Santa Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan awal menjalankan tindakan relaksasi autogenik yaitu 178/96 mmhg dan setelah dilakukan tindakan relaksasi autogenik mengalami penurunan tekanan darah menjadi 130/90 mmHg. Ada pengaruh dalam Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Terhadap Pasien Hipertensi di Ruang Santa Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan.

Kata Kunci: Terapi Autogenik, Tekanan Darah dan Hipertensi

PROVIDING AUTOGENIC RELAXATION THERAPY FOR REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

Murwani Astuti¹ Endang Supriyanti²

¹Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Email : murwaniastuti13@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a heart disorder characterized by increased blood pressure in the body. A person who contracts this disease usually has the potential to experience other diseases such as stroke and heart disease. Hypertension is also often referred to as a silent disease because in general patients do not know that they have hypertension before having their blood pressure checked. Hypertension is also known as a heterogeneous group of diseases because it can attack anyone from various age groups and socio-economic groups (Retnowati, Andrean, and Hidayah, 2021).

Method: The case study design used in this research is a descriptive case study research type. This type of case study uses participant observation. Participatory observation is an activity carried out by observers to participate in activities in social contact that are being investigated (Soekidjo 2012) in (Retnowati, Andrean, and Hidayah 2021). There were 4 clients who had hypertension. The instrument uses a Sphygmomanometer (tensimeter).

Results: Initial research (pretest) which has the potential to test the differences after carrying out autogenic relaxation therapy. The subjects in this study were 4 hypertensive patients in the Santa Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan ward. Frequency distribution of high blood pressure before autogenic relaxation was carried out. One respondent had stage 1 hypertension (140-159mmHg / 90-99mmHg) (25%) and three respondents had stage 2 hypertension (> 160 mmHg/> 100 mmHg) (75%). The blood pressure of hypertensive patients after carrying out autogenic relaxation, 1 respondent (25%) had Prehypertension blood pressure (120-139 mmHg/80-89 mmHg) and three other respondents had stage 1 hypertension blood pressure (140-159mmHg / 90-99mmHg) (75%). The application of autogenic relaxation therapy to hypertensive patients, initial blood pressure and after being given autogenic relaxation intervention, explained that four respondents after carrying out the autogenic relaxation process experienced a decrease in blood pressure with a percentage of 100%.

Conclusion: The blood pressure of respondents in the Santa Maria Room at RSU Budi Rahayu Pekalongan when they initially carried out autogenic relaxation measures was 178/96 mmHg and after carrying out autogenic relaxation measures their blood pressure decreased to 130/90 mmHg. There is an influence in the application of autogenic relaxation therapy in reducing high blood pressure in hypertensive patients in the Santa Maria Room at Budi Rahayu RSU Pekalongan.

Keywords: Autogenic Therapy, Blood Pressure and Hypertension

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Studi Kasus.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan khusus	6
1.4 Manfaat Studi Kasus.....	6
1.4.1 Bagi institusi pendidikan.....	6
1.4.2 Bagi perawat.....	6
1.4.3 Bagi peneliti	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Hipertensi.....	8
2.1.1 Definisi Hipertensi	8
2.1.2 Klasifikasi.....	9
2.1.3 Etiologi Hipertensi	10
2.1.4 Manifestasi Klinis Hipertensi.....	11
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi.....	12
2.1.6 Faktor Penyebab Hipertensi	14
2.1.7 Tindakan untuk meminimalisir Hipertensi	16
2.1.8 Komplikasi Hipertensi.....	17

2.1.9	Penatalaksanaan Hipertensi	20
2.2	Konsep Terapi Relaksasi Autogenic.....	24
2.2.1	Definisi Terapi Relaksasi Autogenic.....	24
2.2.2	Indikasi dan Kontraindikasi Terapi Relaksasi Autogenic.....	26
2.2.3	Manfaat Terapi Relaksasi Autogenic.....	27
2.2.4	Mekanisme Terapi Relaksasi Autogenic.....	28
2.2.5	Prosedur Terapi Relaksasi Autogenic	29
2.2.6	Fase-fase Terapi Relaksasi Autogenic	31
2.2.7	Indikator Pencapaian	32
BAB III	METODE STUDI KASUS.....	34
3.1	Rancangan Studi Kasus.....	34
3.2	Subjek Studi Kasus	34
3.3	Kriteria Sampel	35
3.3.1	Kriteria Inklusi	35
3.3.2	Kriteria eklusi	35
3.4	Fokus Studi	36
3.5	Definisi Operasional	36
3.6	Instrumen Studi Kasus	37
3.6.1	Sphygmomanometer (tensimeter)	37
3.6.2	Stetoskop	37
3.6.3	Lembar Observasi	38
3.6.4	Audio/sound	38
3.7	Metode Pengumpulan Data.....	38
3.8	Lokasi dan Waktu Studi Kasus	39
3.9	Penyajian Data	39
3.9.1	Narasi	39
3.9.2	Tabel/ Distribusi Frekuensi.....	40

3.10	Etika Studi Kasus	40
3.10.1	<i>Voluntary</i> (Keikhlasan)	41
3.10.2	<i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan Menjadi Responden) ...	41
3.10.3	<i>Anonimity</i> (Tanpa Nama).....	41
3.10.4	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	42
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....		44
4.1	Hasil Studi Kasus.....	45
4.2	Pembahasan	47
4.3	Keterbatasan Studi Kasus.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		58
5.1	Kesimpulan	58
5.2	Saran	58
5.2.1	Bagi Responden.....	58
5.2.2	Bagi Universitas Dan Mahasiswa	59
5.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	59
DAFTAR PUSTAKA		61
DAFTAR LAMPIRAN		66

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Derajat Hipertensi Menurut WHO

Tabel 2.2 Klasifikasi Derajat Hipertensi Menurut AHA

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Table 4.1 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Awal Pasien Hipertensi Sebelum Dilakukan Tindakan Relaksasi Autogenic

Table 4.2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pasien Hipertensi Setelah Menjalankan Tindakan Relaksasi Autogenic

Tabel 4.3 Perbandingan Tekanan Darah Awal Dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik