

**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 RSUD 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 RSUD 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 RSUD Budi Rahayu Pekalongan.

Kata Kunci: Terapi Autogenik, Tekanan Darah dan Hipertensi

**PROVIDING AUTOGENIC RELAXATION THERAPY FOR REDUCING
BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS**

Murwani Astuti¹ EndangSupriyanti²

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

