

PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TEKANAN DARAH SISTOLIK DAN DIASTOLIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Ade Sucipto¹, Wahyudi Qorahman MM², Lia Agustin³

^{1,2}Dosen Keperawatan, Prodi Keperawatan STIKes Borneo Cendekia Medika

³Mahasiswa Keperawatan STIKes Borneo Cendekia Medika

Email : ade28021995@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang sering terjadi di masyarakat. Pengobatan non farmakologis digunakan untuk pelengkap pengobatan farmakologis yaitu relaksasi autogenik yang berasal dari kesadaran diri dan tubuh untuk menurunkan tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh trauma atau stres. 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. Relaksasi spontan akan membantu tubuh menjalankan perintah melalui sugesti relaksasi diri, sehingga mengontrol tekanan darah, detak jantung dan suhu tubuh. Tujuan penelitian ini adalah Menganalisis pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan sistol dan diastol pada lansia dengan hipertensi. Jenis penelitian ini Quasi experimental pendekatan *two group pre-posttest* 30 responden, 15 kelompok intervensi 15 kelompok kontrol. Pengukuran tekanan darah relaksasi autogenik menggunakan lembar observasi *pre-posttest*. Hasil penelitian didapatkan ada perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi autogenik, pada kelompok intervensi sebelum sistol 156,53 sesudah 135,20 dengan selisih 21,33 dan sebelum diastol 94,67 sesudah 84,00 dengan selisih 10,67 sedangkan pada kelompok kontrol sebelum sistol 153,87 sesudah 147,20 dengan selisih 6,67 dan sebelum diastol 95,47 sesudah 91,73 dengan selisih 3,74. Hasil *uji Wilcoxon* pada kelompok intervensi sistol dan diastol p value 0,001 sedangkan pada kelompok kontrol sistol p value 0,007 diastol 0,016. Hasil *uji Mann Whitney* tekanan darah sistol p value 0,002 sedangkan diastole p value 0,004. Kesimpulan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan sistol dan diastol pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Autogenik

Ade Sucipto at,all : Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lansia Dengan Hipertensi

Abstract

Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases in the community. Non-pharmacological treatment is used as a complement to pharmacological treatment. An autogenic relaxation is an approach that comes from self and body awareness to reduce high blood pressure caused by trauma or stress by controlling liver tone. Spontaneous relaxation helps the body carry out self-suggestion commands to control blood pressure. Autogenic relaxation is a self-aware and body-based approach to lowering high blood pressure caused by trauma or stress by controlling muscle and liver tone. Spontaneous relaxation will help the body carry out commands through self-relaxation suggestions, thereby controlling blood pressure, heart rate and body temperature. To determine changes in blood pressure before and after autogenic relaxation in the intervention group and control group. This type of research is a quasi-experimental approach, two groups pre-posttest, 30 respondents, 15 intervention groups, 15 control groups. Measurement of autogenic relaxation blood pressure using a prepost test observation sheet. The results showed that there was a significant difference in blood pressure before and after the autogenic relaxation intervention, in the intervention group before systole 156.53 after 135.20 with a difference of 21.33 and before diastole 94.67 after 84.00 with a difference of 10.67 while in the control group before systole 153.87 after 147.20 with a difference of 6.67 and before diastole 95.47 after 91.73 with a difference of 3.74. Wilcoxon test results in the intervention group systolic and diastolic p value 0.001 while in the control group systolic p value 0.007 diastolic p value 0.016. Mann Whitney test results systolic blood pressure p value 0.002 while diastolic p value 0.004.

Keywords: Hypertension, Autogenic relaxation.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling sering terjadi pada masyarakat. Hipertensi disebut juga sebagai the silent killer karena tanpa adanya keluhan sehingga penderita tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi dan mengetahui setelah terjadi komplikasi. Lansia sangat rentan mengalami penyakit hipertensi karena berhubungan dengan proses penuaan. Hipertensi jika tidak terkontrol akan menyebabkan sel otot polos

pembuluh darah yang menuju ke otak semakin lama semakin sempit dan dinding pada pembuluh darah mulai menebal yang akan mengakibatkan nutrisi yang ada di otak akan mengalami gangguan sehingga bisa mengakibatkan sel neuron iskemik yang mengakibatkan stroke dan penyakit kardiovaskuler lainnya (Sulastri, 2020).

Menurut WHO (World Health Organization) menunjukkan penderita hipertensi di seluruh dunia berjumlah sekitar 1 miliar. Sekitar 8 juta orang yang mengidap hipertensi meninggal dunia setiap tahunnya,

dengan kematian terjadi 20,43%. Prevalensi penyakit hipertensi pada laki-laki sebesar 20,83% dan perempuan sebesar 20,11%. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 28,5%, sedangkan prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2020 meningkat menjadi 30,9% (Rahayu, Wahyuni, & Puspita, 2020).

Prevalensi hipertensi dalam usia 25-60 tahun data di Kalimantan Tengah pada tahun 2020 sebanyak 10.567 kasus lama dan 1.124 kasus baru per tahun (Dinas Kesehatan Kalteng, 2020). Sedangkan data di Kotawaring Barat setelah dilakukan survey data dari dinas Kesehatan Kabupaten Kowaringin Barat dari tahun 2021 penderita berjumlah 12.726 kasus, sedangkan pada tahun 2022 sebanyak 4.672 jiwa. Tekanan darah tinggi seringkali terjadi pada lansia diakibatkan kemunduran fungsi organ tubuh khususnya pada lansia mengakibatkan rawan terhadap berbagai macam penyakit, salah satunya yaitu hipertensi kejadian ini dikarenakan dalam usia 55 tahun keatas dinding dalam arteri lebih gampang mengalami penebalan lantaran menumpuknya zat bernama kolagen pada otot sebagai akibatnya pembuluh darah semakin sempit dan kaku (Diyannah & Tesa, 2021). Gejala klinis hipertensi yang sering timbul antara lain nyeri kepala saat terjaga, kadang-kadang disertai mual dan muntah akibat peningkatan tekanan darah intrakranial, penglihatan kabur akibat kerusakan retina, ayunan langkah yang tidak mantap (Yoganita, Sarifah, & Widyastuti, 2019).

Penatalaksanaan yang biasanya

dilakukan dalam pengobatan hipertensi adalah terapi farmakologis atau dengan meminum obat anti hipertensi, pengobatan non farmakologis dapat digunakan sebagai pelengkap dari pengobatan farmakologis (Untari & Widari, 2018). Perawatan non-farmakologis sering menjadi alternatif untuk mengontrol tekanan darah, dan perawatan non-farmakologis dapat digunakan selain perawatan farmakologis. Oleh karena itu, diharapkan dapat diperoleh efek terapi yang lebih baik. Perawatan non-farmakologis yang umum termasuk diet rendah garam/kolesterol/lemak jenuh, olahraga, modifikasi diet, dan berlatih teknik relaksasi (Ni & Erika, 2018).

Relaksasi membantu individu mengontrol berbagai fungsi tubuh, seperti tekanan darah, detak jantung, dan aliran darah. Selama latihan, pandu seseorang untuk bersantai dalam situasi yang tenang dan hening menimbulkan perasaan tenang, ringan dan hangat (Anita & Evin, 2021). Tubuh terasa hangat akibat vasodilatasi di arteri perifer yang menyebabkan aliran darah teratur dan menurunkan tekanan darah. Respons emosional dan sedasi yang diinduksi relaksasi ini mengubah fisiologi primer sistem saraf simpatis menjadi sistem saraf parasimpatis primer (Dwi & Ikit, 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

Ade Sucipto at,all : Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lansia Dengan Hipertensi

membantu tubuh menjalankan perintah melalui sugesti relaksasi diri, sehingga mengontrol tekanan darah, detak jantung dan suhu tubuh (Anita & Evin, 2021).

Berdasarkan permasalahan dan kronologi dia atas dan berdasarkan survey data yang diperoleh penderita hipertensi tertinggi nomor 2 yaitu 617 jiwa di tahun 2022 di Puskesmas Arut Selatan, dan lansia yang menderita hipertensi 3 bulan terakhir berjumlah 138 orang. Dilakukan Studi Pendahuluan di Wilayah Kerja Puskesmas Arut selatan dengan melakukan wawancara pada 10 lansia yang menderita hipertensi didapatkan hasil 8 orang bila tekanan darah meningkat dan nyeri kepala muncul mengatasinya dengan minum obat, dan 2 orang lainnya lebih memilih tidur bila tekanan darah meningkat dan nyeri kepala muncul. Oleh sebab itu peneliti melakukan penelitian tentang “Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan Kabupaten Kotawaringin Barat”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi experimental design dengan pendekatan two group pre-post test. Penelitian ini dilakukan pada 2 kelompok dan berjumlah 30 responden yaitu 15 responden kelompok kontrol dan 15 responden kelompok intervensi. Pengolahan data meliputi editing, coding, scoring dan tabulating. Untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel

dilakukan analisis data dengan uji statistik *Wilcoxon* pada kelompok intervensi sistol dan diastol p value 0,001 sedangkan pada kelompok kontrol sistol p value 0,007 diastol 0,016. Hasil uji *Mann Whitney* tekanan darah sistol p value 0,002 sedangkan diastole p value 0,004.

HASIL

1. Umur Responden

Usia	Intervensi	Kontrol
Maen	63.47	61.80
Max	60	60
Min	69	66

2. Jenis Kelamin Responden

JK	Intervensi	Kontrol
Perempuan	5	5
Laki-Laki	10	10
Total	15	15

3. Pendidikan Responden

Pendidikan	Intervensi	Kontrol
SD	7	7
SMP	4	4
SMA	2	3
PT	2	1
Total	15	15

4. Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Intervensi	Kontrol
IRT	9	9
Buruh	2	2
Petani	1	1
Wiraswasta	3	3
Total	15	15

5. Tekanan Darah Sistolik

Sistolik	Pre	Post	Selisi	P
	Mean			

Intervensi	156.53	135.20	21.33	0.001
Kontrol	153.87	147.20	6.67	0.007

6. Tekanan Darah Diastolik

Diastolik	Pre	Post	Selisi	P
	Mean			
Intervensi	94.67	84.00	10.67	0.001
Kontrol	95.47	91.73	3.74	0.016

7. Perbedaan Tekanan Darah Kelompok Intervensi dan Kontrol

Diastolik	Sistol	Diatol	Selisi	P
	Mean			
Intervensi	147.20	135.20	12.00	0.002
Kontrol	91.73	84.00	7.73	0.004

PEMBAHASAN

Tekanan Darah *Pre-test*

Dari hasil penelitian ini di dapatkan usia rata-rata pada kelompok intervensi 63,47 dan usia rata-rata pada kelompok kontrol 61,80. Usia merupakan salah satu faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi. Pada usia lanjut seseorang cenderung mengalami masalah fungsi tubuh yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan (Oktavia & Zein, 2019). Pertambahan usia menyebabkan adanya perubahan fisiologis dalam tubuh seperti penebalan dinding arteri akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah mengalami penyempitan dan menjadi kaku (Widjaya, 2018).

Penelitian ini juga mendapatkan

hasil jenis kelamin terbanyak adalah wanita yaitu sebanyak 20 responden dengan jenis kelamin wanita. Wanita yang mengalami menopause merupakan salah satu faktor penyebab wanita memiliki kecenderungan angka kejadian hipertensi lebih tinggi daripada laki-laki. Pernyataan ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Falah (2019) bahwa perempuan akan mengalami peningkatan risiko hipertensi setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun perempuan yang telah mengalami menopause memiliki kadar estrogen yang rendah. Sedangkan estrogen ini berfungsi meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL) yang sangat berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah (Falah, 2019).

Pada penelitian ini didapatkan hasil pekerjaan responden pada kelompok intervensi wiraswasta 3 orang, IRT 9 orang, petani 1 orang, dan buruh 2 orang, sedangkan pada kelompok kontrol yang bekerja sebagai wiraswasta berjumlah 3 orang, IRT 9 orang, petani 1 orang, dan buruh 2 orang. Berdasarkan karakteristik pekerjaan dengan tingkat kepatuhan menunjukkan bahwa ada hubungan antara pekerjaan dengan tingkat kepatuhan pasien hipertensi dimana kondisi ini menunjukkan bahwa pada responden yang bekerja dapat memungkinkan untuk memiliki kepatuhan yang baik dalam menjalani pengobatan, jika didukung dengan motivasi dan sikap yang baik dalam menjalani pengobatan sehingga responden akan selalu meluangkan waktu untuk memperhatikan kondisi

Ade Sucipto at,all : Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lansia Dengan Hipertensi

kesehatannya (Dewi, Yuniarti, & Handayani, 2021).

Penelitian ini mendapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan pada kelompok intervensi responden dengan latar belakang pendidikan SD ada 7 orang, SMP 4 orang, SMA 2 orang dan perguruan tinggi 2 orang sedangkan pada kelompok kontrol yang berlatar belakang pendidikan SD 7 orang, SMP 4 orang, SMA 3 orang, dan perguruan tinggi 1 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian Anggi (2021) Hal ini kemungkinan karena responden dengan status pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang luas terhadap kesehatan. Peneliti berasumsi bahwa pelayanan farmasi rawat jalan dilakukan dengan baik sehingga menyebabkan pasien dengan pendidikan rendah akan merasa lebih patuh terhadap pengobatan yang diberikan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa dari 15 responden pada kelompok intervensi dan 15 responden pada kelompok kontrol terdapat 30 responden (100%) dengan hipertensi. Tekanan darah responden sebelum perlakuan rata-rata sistol pada kelompok intervensi adalah 156.53 sedangkan pada kelompok kontrol tekanan darah sistol dengan rata-rata 153.87. Lalu rata-rata tekanan darah diastole 94.67 dan tekanan diastole kelompok kontrol dengan hasil rata-rata 95.47.

Penelitian sebelumnya mendapatkan pengukuran tekanan darah sebelum relaksasi autogenik adalah responden yang menderita hipertensi sedang sebanyak 24 orang (48.0%). Sedangkan untuk hipertensi

ringan dan hipertensi berat masing-masing 38,0% dan 14,0% (Mardiono, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang terkait maka dapat disimpulkan peningkatan tekanan darah pada lansia umumnya terjadi akibat penurunan fungsi organ, anatomi dan fisiologis dari system pembuluh darah dan jantung. Apabila tidak dilakukan intervensi apapun untuk mengontrol tekanan darah, akan mengakibatkan kenaikan tekanan darah.

Tekanan Darah *Post-test*

Penelitian ini mendapatkan hasil setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi sebesar 21,33 mmHg sedangkan hasil tekanan darah diastol setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik terjadi penurunan sebesar 10,67 mmHg. Tekanan darah sistol pada kelompok kontrol terjadi penurunan sebesar 6,67 mmHg sedangkan tekanan darah diastole terjadi penurunan sebesar 3,74 mmHg. Penelitian ini juga sejalan dengan Priyo (2018) setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik terjadi penurunan rata rata tekanan darah sistolik sebesar 39,85 MmHg dan diastolik sebesar 14,95 MmHg (Priyo, Margono, & Nurul, 2018).

Dari nilai pretest dan posttest mendapatkan hasil ada perbedaan setelah dilakukan relaksasi autogenik. Dalam relaksasi autogenik, hal yang menjadi anjuran pokok adalah penyerahan pada diri sendiri sehingga memungkinkan berbagai daerah di dalam tubuh (lengan, tangan, tungkai dan kaki)

menjadi hangat dan berat. Sensasi hangat dan berat ini disebabkan oleh peralihan aliran darah (dari pusat tubuh ke daerah tubuh yang diinginkan), yang bertindak seperti pesan internal, menyejukkan dan merelaksasikan otot-otot di sekitarnya. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai merupakan standar latihan relaksasi autogenik menurut Varvogli dalam (Istianah, 2018).

Relaksasi merupakan serangkaian upaya untuk mengurangi ketegangan otot tubuh untuk mencapai keadaan rileks (Syafitri, 2018). Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Tasalim & Astuti, 2021). Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang seakan menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan. Anda memerintahkan tungkai dan lengan untuk rasa berat dan hangat, detakjantung dan kecepatan nafas stabil, perut rileks, serta dahi terasa bersih dan dingin. Kemudian anda ulangi perintah yang paling mudah dan relevan untuk mengatasi gejala stress misalnya memerintahkan dahi agar terasa sejuk dan untuk meredakan nyeri kepala, saat

mengulanginya dengan mempertemukan jari-jari tangan (Retnowati, Andrean, & Hidayah, 2021).

Peneliti berasumsi dengan melakukan relaksasi autogenik selama 15-20 menit dalam 3 hari berturut-turut dapat menciptakan rasa tenang, rileks dan nyaman dan sensasi hangat yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan tekanan darah menurun dan penurunan ketegangan otot akan mengakibatkan sensasi ringan.

Pengaruh Relaksasi Autogenik

Hasil Analisa data menunjukan bahwa setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik pada kelompok intervensi tekanan darah sistol terjadi penurunan sebesar 21,33 mmHg dan pada tekanan darah diastole terjadi penurunan sebesar 10,67 Mmmhg, sedangkan pada kelompok kontrol setelah mengonsumsi obat antihipertensi pada tekanan darah sistol terjadi penurunan sebesar 6,67 mmHg dan tekanan darah diastole terjadi penurunan sebesar 3,74 mmHg.

Pada kelompok intervensi terdapat pengaruh yang signifikan setelah dilakukan uji Wilcoxon didapatkan hasil yaitu Asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,001 dan setelah dilakukan uji Wilcoxon pada kelompok intervensi tekanan darah diastole didapatkan hasil Asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,001 yang berarti didapatkan hasil $p \text{ value} = 0,001 < \alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian uji Wilcoxon Asymp sig (2-tailed) sebesar 0,007 pada pretest-posttest tekanan darah sistol kelompok

Ade Sucipto at,all : Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lansia Dengan Hipertensi

kontrol. Setelah dilakukan uji Wilcoxon pada pretest-posttest tekanan darah diastol kelompok kontrol didapatkan hasil Asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,016. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian Sasono (2018) yang terkait terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum relaksasi autogenik adalah 1,76 dengan standar deviasi 0,687. Pada pengukuran tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi Autogenik didapatkan rata-rata tekanan darah adalah 1,34 dengan standar deviasi 0,593. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,000, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik.

Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Relaksasi autogenik ini dibuktikan mempunyai keunikan tersendiri dibandingkan dengan relaksasi lainnya, yaitu dapat memberikan efek pada tekanan darah dan frekuensi nadi setelah perlakuan (Istianah, 2018).

Terapi obat bukan satu-satunya terapi yang dapat dipilih, tetapi diperlukan sebuah terapi pendamping untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat untuk mempertahankan kualitas hidup penderita hipertensi. Alternatif terapi lain yang sering digunakan adalah terapi relaksasi. Terapi relaksasi disini tidak dimaksudkan untuk mengganti terapi obat yang selama

ini digunakan penderita hipertensi, tetapi untuk membantu menimbulkan rasa nyaman atau relaks. Dalam keadaan relaks tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah (Anita & Evin, 2021). Pasien dengan hipertensi harus melakukan perubahan gaya hidup untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada dirinya. salah satu pendekatan nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi.

Teknik relaksasi banyak jenisnya, salah satunya adalah relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik merupakan suatu metode yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh dengan mengendalikan ketegangan otot dan hati untuk perbaikan tekanan darah tinggi yang diakibatkan oleh trauma atau stres. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh (Marleni & Haryani, 2019).

Hasil penelitian ini adalah bahwa ada pengaruh dalam pemberian relaksasi autogenik terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Arut selatan Kabupaten Kotawaringin barat. Sehingga di harapkan intervensi relaksasi autogenik dapat diterapkan dalam penanganan pasien hipertensi.

Uji Beda Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Hasil Analisa data menunjukkan

bahwa ada perbedaan antara pemberian intervensi relaksasi autogenik dengan kelompok kontrol yang hanya mengonsumsi obat antihipertensi. Melakukan relaksasi selama 15-20 menit 3 hari berturut-turut terdapat selisih penurunan pada tekanan darah sistol kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebesar 12,00, sedangkan tekanan darah diastole pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat selisih penurunan sebesar 7,73 mmHg. Hasil uji Mann-Whitney membandingkan posttest antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi nilai sig atau p value sebesar $0,002 < 0,05$ pada tekanan darah sistol sig atau p value sebesar $0,004 < 0,05$ pada tekanan darah diastole, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok.

Penelitian ini juga sejalan dengan Priyo (2018) Setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 39,85 MmHg dan diastolik sebesar 14,95 MmHg (Priyo, Margono, & Nurul, 2018). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sasono (2018) didapatkan hasil penelitian dengan didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum relaksasi Autogenik adalah 1,76 pada pengukuran tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi Autogenik didapatkan rata-rata tekanan darah adalah 1,34 (Mardiono, 2018). Penelitian ini senada juga dengan penelitian Lucia (2021) Rata-rata sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik tekanan darah subjek I 155/90 mmHg dan setelah melakukan terapi relaksasi

autogenik menjadi 140,83/81,66 mmHg, pada subjek II sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik tekanan darahnya 148,33/85 dan setelah melakukan terapi relaksasi autogenik menjadi 130/79,16 mmHg.

Relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah denyut jantung, dan aliran darah. Selama latihan seseorang dipandu untuk rileks dengan situasi yang tenang dan sunyi, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh. Arteri perifer mengalami vasodilatasi sehingga menimbulkan rasa hangat yang menjalar. Efek hangat akan menyebabkan darah mengalir secara teratur dan membuat tekanan darah menjadi menurun (Dwi & Ikit, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhil (2021) tentang pengaruh relaksasi autogenik terapi relaksasi autogenik terhadap tekanan darah terhadap pasien dengan Acute Coronary Syndrome setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik sebanyak 2 kali terdapat perbedaan mean yang bermakna pada tekanan darah diastol pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (Fadhil & Akbar, 2021). Hasil yang serupa dengan penelitian Setiawan (2021) tentang penerapan Teknik relaksasi autogenik untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi terjadi penurunan tekanan darah diastol 10 mmHg hasil penelitian bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan (Setiawan, Rendika, Dewi, & Ayubana, 2021).

Ade Sucipto at,all : Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lansia Dengan Hipertensi

Menurut peneliti berdasarkan dari hasil penelitian bahwa penatalaksanaan hipertensi dengan farmakologi disertai terapi relaksasi autogenik dapat membantu klien merasa rileks, tenang, dan merasa nyaman sehingga bisa mengurangi stress pada pasien dan menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan relaksasi autogenik pada kelompok intervensi rata-rata sistol 156,53 dan rata-rata diastol 95,47 dan pada kelompok kontrol tekanan darah sistol 153,07 mmHg lalu tekanan darah diastol 95,47 mmHg.
2. Tekanan darah pada lansia sesudah dilakukan relaksasi autogenik pada kelompok intervensi rata-rata sistol 135,20 dan rata-rata diastole 84,00 dan pada kelompok kontrol tekanan darah sistol 147,20 lalu tekanan darah diastole 91,73.
3. Disimpulkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan Kabupaten Kotawaringin Barat pada kelompok intervensi sebelum dilakukan relaksasi autogenik tekanan sistol 156,53 dan setelah dilakukan relaksasi autogenik menjadi 135,20 mendapatkan selisih 21,33 mmHg, dan pada kelompok kontrol tekanan darah sistol

153,87 menjadi 147,20 mnedapatkan selisih 6,67 mmHg, sedangkan pada tekanan darah diastol kelompok intervensi sebelum dilakukan relaksasi autogenik 94,67 dan menjadi 84,00 mmHg dengan selisih 10,67 mmHg, pada kelompok kontrol nilai tekanan darah diastol 95,47 menjadi 91,73 mmHg dengan selisih 3,74 mmHg.

4. Tekanan darah sistol pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mendapatkan selisih 12,00 Mmhg dengan signifikansi $p= 0,002 < 0,005$ penurunan 3,74 didapat signifikansi 0,004, sedangkan pada tekanan darah diastol didapatkan selisih pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebesar 7,73 mmHg dengan signifikansi $p=0,004 < 0,005$ yang artinya ada perbedaan bermakna antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Saran

Bagi penelitian selanjutnya bisa meneliti dan mengembangkan pengaruhi relaksasi autogenik dengan variabel lain yang muncul pada pasien hipertensi seperti kecemasan dan nyeri kepala.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, S. K., & Evin, K. (2021). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, 44-45.
- Aryani, L. (2018). *Pengaruh*

- Relaksasi Autogrnik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Solokajeruk Kabupaten Bndung. Mahasiswa Keperawatan, 12-35.*
- Dewi, A. S., Yuniarti, E., & Handayani, E. W. (2021). *EvaluasiI Tingkat Kepatuhan Penggunaan Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Rawat Jalan RSUD Purbowangi. Farmasi Klinik Dan Sains.*
- Diyanah, K., & Tesa, S. (2021). *Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. Jurnal Kebidanan Malahayati, 866.*
- Dwi, N., & Ikit, N. W. (2018). *Pengaruh Nyeri Kepala Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Relaksaki Autogenik Di Kelurahan Mersi Purwokerto. Media Ilmu Kesehatan, 104-105.*
- Fadhil, & Akbar. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan, Ferkuensi Nadi Dan Tekanan Drah Tehadap Pasien Dengan Acute Coronary Syndrome (ACS) Di RSUD Dr.M Jamil Padang 2021. Diss. Universitas Andalas.*
- Falah, M. (2019). *Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi . Jurnal Keperawatan, 89-90.*
- Istianah, U. (2018). *Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Ensesial Di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Pakem Yogyakarta. Jurnal Teknologi Kesehatan, 49.*
- Mardiono, S. (2018). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhdap penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Palembang. Jurnal Keperawatan Soedirman, 198.*
- Merleni, Lily, & Hariyani, J. (2019). *Pengaruh Relaksasi Autoneik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Babul Ilmi Junal Ilmiah Multi Science Kesehatan.*
- Oktavia, A. S., & Zein. (2019). *Kemunduran Fisiologis Lansia Dan Pengaruhnya Terhadap Keselamatan Di Kamar Mandi Studi Kasus Kamar Mandi Panti Wredha Asuhan Bunda. Itenas Respiratory, 20-21.*
- Priyo, Margono, & Nurul, H. (2018). *Efektifitas Relaksasi Autogenik & Akupresure Menurunkan Sakit Kepala & Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Media Publikasi Penelitian, 34-35.*
- Rahayu, E. S., Wahyuni, K. I., & Puspita, A. R. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Sidoarjo. Anwar Medika, 88-89.*
- Retnowati, L., Andrean, D., & Hidayah, N. (2021). *Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumber Porong*

Ade Sucipto at,all : Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lansia Dengan Hipertensi

- Kabupaten Malang. *Hospital Majapahit*.
- Setiawaan, Rendika, A., Dewi, N. R., & Ayubana, S. (2021). *Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal Cedekia*.
- Sulalstri. (2020). *Hipertensi Paldal Lalnsial. Repository*, 1-2.
- Syafitri, E. N. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tinggi Stres Kerja Pada Karyawan PT. Astra Honda Motor Di Yogyakarta*. *Jurnal Keperawatan*, 396.
- Tasalim, R., & Astuti, L. A. (2021). *Terapi Komplementer*. Banjarmasin: Guepedia.
- Untari, E., & Widari, P. N. (2018). *Teknik Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Otot Progressive Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi*. 68-69.
- Widjaya, N. (2018). *Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi Di Kecamatan Kresek Dan Tegal Angus Kabupaten Tanggerang*. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 132-133.
- Yogalnital, N. E., Salrifalh, S., & Widyalsuti, Y. (2019). *Malnfalalt Malssalge Tengkok Dengaln Minyak Zalitun Untuk Menguralngi Nyeri Kepallal Palsien Hipertensi*. *Profesi Medial Pubilkalsi Penelitaln* , 34-35.