

PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS TANAH TINGGI

Devika Meidy Sabrina Sutresna¹, Wasludin²

¹Mahasiswi Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Banten,

²Dosen Politeknik Kesehatan Banten

Email : vikameidy2405@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi pada lansia menjadi salah satu faktor utama kematian di dunia dibandingkan risiko kesehatan lain. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah pada lansia yaitu relaksasi autogenik. Yakni Tindakan keperawatan yang berasal dari diri sendiri dengan menggunakan sebuah kalimat positif yang mampu membuat pikiran menjadi tenang dan berpengaruh karena dipengaruhi oleh saraf otonom dan sifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah serta aktivitas pemompaan jantung menurun sehingga terjadi penurunan tekanan darah. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh relaksasi autogenik dengan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Tanah Tinggi Kota Tangerang. **Metode :** Penelitian ini dengan desain *quasy experiment one group pretest posttest* dengan jumlah sampel 19 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, lembar karakteristik responden dan hasil pengukuran tekanan darah. Intervensi dilakukan 3 hari berturut selama 15 menit dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Hasil uji statistik didapatkan $p\ value=0,000 (<0,05)$ dengan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi yaitu 29,11 mmHg dan penurunan rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 12,17 mmHg. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Tanah Tinggi Kota Tangerang.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Relaksasi Autogenik, Tekanan Darah.

ABSTRACT

Background: Hypertension in the elderly is one of the main factors of death in the world compared to other health risks. Interventions that can be done to control blood pressure in the elderly are autogenic relaxation. Namely nursing actions that come from oneself by using a positive sentence that can make the mind calm and have an effect because it is influenced by autonomic nerves and vasodilator properties whose effect widens blood vessels and decreases heart pumping activity resulting in a decrease in blood pressure. **Objective:** This study aims to determine the effect of autogenic relaxation on blood pressure in elderly people with hypertension at the Tanah Tinggi Health Center, Tangerang City. **Method:** This study used a *quasy experiment one group pretest posttest* design with a sample size of 19 respondents using *purposive sampling* technique. Data collection used observation sheets, respondent characteristic sheets and

Received: Oktober 2024

Reviewed: Oktober 2024

Published: Oktober 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia

blood pressure measurement results. The intervention was carried out 3 consecutive days for 15 minutes with blood pressure measurements before and after the intervention. Results: The statistical test results obtained p value = 0.000 (<0.05) with a decrease in mean systolic blood pressure before intervention of 29.11 mmHg and a decrease in mean diastolic blood pressure of 12.17 mmHg. *Conclusion:* There is an effect of Autogenic Relaxation on blood pressure in the elderly with hypertension at the Tanah Tinggi Health Center, Tangerang City. *Keywords:* Hypertension, Elderly, Autogenic Relaxation, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi menjadi salah satu faktor utama kematian di dunia yang menyebabkan 10 juta kematian tiap tahunnya dibandingkan risiko kesehatan lain. Data *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa prevalensi hipertensi dari tahun 1990 hingga 2019 terdapat peningkatan dari 650 juta menjadi 1,3 miliar dan sebagian besar populasi dari kelompok yang lebih tua (WHO, 2023). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai angka 34,1%. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Banten jumlah penderita hipertensi pada tahun 2020 mencapai angka 1.839.842 jiwa (Dinkes Provinsi Banten, 2021). Pada tahun 2022 Kota Tangerang memiliki angka penderita hipertensi sebanyak 152.000 jiwa dan untuk wilayah kerja Puskesmas Tanah Tinggi tercatat sekitar 5.052 jiwa penderita hipertensi (Profil Kesehatan Kota Tangerang, 2022).

Hipertensi pada lansia terjadi akibat adanya proses menua salah satunya ditandai dengan adanya penurunan elastisitas dinding aorta, katub jantung menebal dan kaku, penurunan kemampuan jantung untuk memompa darah. Hal ini yang dapat memicu terjadinya hipertensi pada lansia adalah mengonsumsi garam tinggi, obesitas, angka kolesterol tinggi serta kondisi emosi yang tidak stabil. Hipertensi dalam jangka waktu yang lama dan terus menerus akan menyebabkan munculnya penyakit komplikasi lain seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung dan gagal ginjal kronik (Ashari, 2023).

Hipertensi dapat mempengaruhi kualitas hidup pada lansia berdasarkan aspek fisik, psikologis, sosial dan lingkungan akibat penyakit hipertensi yang diderita seperti perubahan fungsi dan struktur tubuh sehingga terbatas dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, merasa hidup tidak berarti serta ketidaknyamanan saat bersosialisasi akibat proses penyakit, komplikasi akibat hipertensi yang dapat meningkatkan biaya lansia dan keluarga untuk pengobatan dan kematian. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan, demikian pula pengobatan hipertensi pun membutuhkan waktu yang lama. Lansia perlu menerapkan pola hidup sehat (Prastika, 2021) Bertambahnya usia seseorang akan disertai terjadinya perubahan struktur pada pembuluh darah besar, lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku akibatnya adalah meningkatnya darah sistolik. Prevalensi hipertensi yang meningkat seiring dengan bertambahnya usia disebabkan karena lanjut usia/lansia diperlukan keadaan yang meningkat untuk memompakan sejumlah darah ke otak (Pramitasari, 2022).

Relaksasi autogenik merupakan salah satu terapi yang dapat membantu Lansia hipertensi dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran dengan posisi yang rileks, serta mengatur pola pernafasan. Relaksasi autogenik dapat meningkatkan gelombang alpa (α) di otak sehingga tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh. Relaksasi autogenik terbukti mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung, serta aliran darah dan penurunan proses inflamasi. Relaksasi Autogenik merupakan salah satu relaksasi yang direkomendasikan untuk penyakit hipertensi dengan cara mensugestikan dari diri sendiri dengan mengucapkan kalimat positif. Durasi relaksasi autogenik 15-20 menit dan frekuensi 3 kali berturut-turut dalam 1 minggu. (Putri, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sucipto, A., & Qorahman, W. (2023) menemukan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi autogenik yakni 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. Penelitian Brigita, M., & Wulansari, S (2022) menyatakan bahwa pemberian relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah, hal ini disebabkan karena relaksasi dapat membuat aliran darah menjadi lancar dan denyut jantung menjadi reguler sehingga dapat menstabilkan tekanan darah.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 8 orang lansia dengan hipertensi di Puskesmas Tanah Tinggi mengatakan bahwa lansia belum mengetahui relaksasi autogenik, lansia hanya mengandalkan terapi farmakologis saja. Perawat berperan sebagai pemberi asuhan keperawatan serta pendidik dengan membantu klien dan keluarga dalam meningkatkan kesehatan terhadap penanganan hipertensi secara nonfarmakologis yaitu relaksasi autogenik.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan dengan desain penelitian *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *One Group pre-test post-test*. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Tanah Tinggi, yaitu pada Kelurahan Buaran Indah selama 3 hari pada tanggal 4-6 Maret 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah usia lansia dengan rentang umur 55-64 tahun, dengan sampel penelitian berjumlah 19 sampel setelah ditentukan dengan metode *purposive sampling*.

Dalam proses penelitian terdapat 2 responden yang tidak memenuhi kriteria inklusi peneliti, dikarenakan pada saat pengukuran tekanan darah responden mengalami tinggi terus menerus akibat ansietas berlebih atau ketakutan akan hasil pengukuran.

Diawali dengan melakukan pengumpulan data responden yang mengidap hipertensi, selanjutnya melakukan *informed consent* kepada responden yang mengidap hipertensi yang akan mengikuti kegiatan peneliti, setelah responden setuju selanjutnya mengecek tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi autogenik dan responden langsung memulai relaksasi autogenik dan peneliti menginstruksikan responden untuk mengucapkan kalimat positif didalam hati selama 15-20 menit dilakukan berulang selama 2x dan selanjutnya mengecek kembali tekanan darah responden.

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi selama 3 kali berturut selama 1 minggu dari tanggal 4-6 Maret 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dibagi mejadi 2 yaitu univariat dan bivariat. Hasil analisa univariat menyajikan distribusi frekuensi dari variabel-variabel penelitian. Hasil analisa bivariat akan menyajikan hubungan antara variabel independen dan dependen.

1. Analisa Univariat

Hasil analisis univariat menyajikan distribusi frekuensi karakteristik responden (jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama terkena hipertensi, kebiasaan merokok). Lalu distribusi frekuensi setiap variabel yaitu nilai rata rata tekanan darah responden sebelum dan sesudah Relaksasi Autogenik.

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi Kecamatan Tangerang Kota Tangerang (N=17)

Jenis Kelamin Responden	Frekuensi	
	N	%
Laki-Laki	4	23,5%
Perempuan	13	76,5%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 17 responden, yang memiliki jumlah frekuensi dengan urutan tinggi adalah jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 13

responden (76,5%) dan yang terendah pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 4 responden (23,5%).

Wanita menopause memiliki kadar estrogen yang rendah dan terjadi penurunan kadar HDL serta meningkatkan *Low Density Lipoprotein* (LDL) yang dapat menimbulkan aterosklerosis. jika kadar kolestrol HDL tinggi, maka ini merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis yang dapat menyebabkan hipertensi (Pikir, 2015).

Tabel 2

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi Kecamatan Tangerang Kota Tangerang (N=17)

Pendidikan Responden	Frekuensi	
	N	%
Pendidikan Dasar	12	70,6%
Pendidikan Menengah	5	29,4%

Tabel diatas menunjukkan bahwa 17 reponden, yang memiliki jumlah frekuensi tingkat pendidikan dengan urutan tertinggi adalah pendidikan dasar sebanyak 12 responden (70,6%) dan yang terendah pada pendidikan menengah sebanyak 5 responden (29.4%).

Tingkat pendidikan dapat berkaitan dengan kemampuan memahami dan menerima informasi kesehatan. Tingkat pendidikan erat hubungannya dengan pengetahuan seseorang, semakin tinggi pendidikan maka pengetahuan akan semakin luas. Pengetahuan yang tingi merupakan salah satu upaya pengendalian hipertensi seperti mengetahui gejala dari hipertensi (Pratama,2020).

Tabel 3

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi Kecamatan Tangerang Kota Tangerang (N=17)

Pekerjaan Responden	Frekuensi	
	N	%
Bekerja	2	11,8%
Tidak Bekerja	15	88,2%

Tabel menunjukkan

dias bahwa dari 17

responden , yang memiliki jumlah frekuensi tidak bekerja sebanyak 17 responden (88,2%) dan tidak bekerja sebanyak 2 (11,8%).

Orang yang tidak bekerja dapat lebih besar beresiko mengalami peningkatan hipertensi karena kurangnya aktifitas fisik yang teratur. Peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh aktivitas yang kurang akan menyebabkan terjadinya komplikasi seperti jantung, gangguan fungsi ginjal, stroke (Ashari, 2023)

Tabel 4

Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Terkena Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Tanah Tinggi Kecamatan Tangerang Kota Tangerang

Lama Terkena Hipertensi	Frekuensi	
	N	%
<5 Tahun	10	58,8%
>5 Tahun	7	41,2%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 17 responden, yang memiliki jumlah frekuensi dengan urutan tertinggi adalah pada durasi/kurun waktu lama terkena hipertensi <5 tahun

sebanyak 10 responden (58,8%). Dan yang terendah pada durasi/kurun waktu >5 tahun sebanyak 7 responden (41,2%).

Peningkatan tekanan darah terus-menerus pada responden hipertensi esensial akan mengakibatkan hyperplasia medial (penebalan) serta pada lansia terjadi perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh perifer seperti hilangnya elastisitas menurunkan kemampuan akomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung akan mengakibatkan perubahan nilai kepekaan terhadap tekanan darah pada lansia yang sudah berusia >60 tahun (Dewi, 2017).

Tabel 5

Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi kecamatan Tangerang Kota Tangerang (N=17)

Kebiasaan Merokok	Frekuensi	
	N	%
Ya	5	29,4%
Tidak	12	70,6%

Tabel

diatas

menunjukkan bahwa dari 17 responden, yang memiliki jumlah frekuensi kebiasaan merokok dengan urutan tertinggi adalah dengan responden yang tidak merokok sebanyak 12 responden (70,6%) dan yang terendah dengan responden yang merokok sebanyak 5 responden (29,4%).

Rokok mengandung nikotin dan karbonmonoksida suatu vasokonstriktor poten menyebabkan hipertensi, merokok juga dapat meningkatkan tekanan darah melalui peningkatan norepineprin plasma dari saraf simpatetik, rokok menyebabkan aktivitas simpatetik, stress oksidatif dan efek vasopresor akut yang dihubungkan dengan peningkatan markerinflasi yang dapat mengakibatkan disfungsi cedera pembuluh darah (Pikir, 2015).

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Diastolik Sebelum Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi Kecamatan Tangerang Kota Tangerang (N=17)

Hari ke-	Tekanan darah	Mean	Median	SD	Min	Max
1	Sistolik	160,00	150,00	12,53	145	186
	Diastolik	95,58	94,00	7,018	85	109
2	Sistolik	145,58	142,00	10,24	130	176
	Diastolik	87,82	90,00	3,956	81	95
3	Sistolik	139,47	136,00	12,99	123	173
	Diastolik	86,11	86,00	4,470	79	95

Tabel

diatas

menunjukkan

bahwa rata-rata (*mean*) tekanan darah sebelum relaksasi autogenik terhadap 17 responden di Wilayah Puskesmas Tanah Tinggi selama 3 hari secara berturut mengalami penurunan setiap harinya. Pada hari pertama rata-rata tekanan darah sistolik 160,00 mmHg dengan hasil minimal 145 mmHg dan maksimal 186 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik 95,58 mmHg dengan hasil minimal 85 mmHg dan maksimal 109 mmHg dan pada hari ke tiga rata-rata tekanan darah sistolik 139,47 dengan hasil minimal 123 mmHg dan hasil maksimal 173 mmHg, rata-rata diastolik 86,11 mmHg dengan hasil minimal 79 mmHg dan maksimal 95 mmHg.

Penurunan tekanan darah dikarenakan dipengaruhi saraf otonom dan sifat vasodilator yang efeknya mempelebar pembuluh darah serta aktivitas pemompaan jantung menurun sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Faktor lain yang menyebabkan tekanan darah responden mengalami peningkatan yaitu pola hidup yang tidak sehat seperti merokok, tidak membatasi konsumsi garam, kualitas tidur yang buruk dan tidak melakukan aktivitas fisik seperti olahraga atau senam.

Tabel 7

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Diastolik Sesudah Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi Kecamatan Tangerang Kota Tangerang (N=17)

Hari ke-	Tekanan darah	Mean	Median	SD	Min	Max
1	Sistolik	149,64	145,00	10,11	139	171
	Diastolik	88,58	88,00	6,671	74	101
2	Sistolik	134,76	136,00	9,229	125	160
	Diastolik	81,52	80,00	4,063	74	90
3	Sistolik	130,88	130,00	7,355	122	150
	diastolik	83,41	82,00	5,523	80	98

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) tekanan darah sesudah relaksasi autogenik terhadap 17 responden di Wilayah Puskesmas Tanah Tinggi selama 3 hari berturut mengalami penurunan setiap harinya. Pada hari pertama rata-rata tekanan darah sistolik 149,64 mmHg dengan hasil minimal 139 mmHg dan maksimal 171 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik 88,58 mmHg dengan hasil minimal 74 mmHg dan maksimal 101 mmHg dan pada hari ketiga rata-rata tekanan darah sistolik 130,88 mmHg dengan hasil minimal 122 mmHg dan maksimal 150 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik 83,41 mmHg dengan hasil minimal 80 mmHg dan maksimal 98 mmHg.

Pada saat melakukan Relaksasi autogenik keadaan fisik istirahat secara mendalam akan mengatasi respons sistem yang dirasakan, hal ini diaktifkan oleh parasimpatis nervous sistem cabang lain dari saraf otonom. Seluruh sistem tubuh dan pikiran kembali keadaan seimbang dan pada saat menghembuskan nafas secara perlahan yakni melakukan sugesti pada diri sendiri dengan memikirkan beberapa kalimat positif yang dapat menciptakan keadaan rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung (Siaunta, 2023).

Tabel 8

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Diastolik Sebelum dan Sesudah Relaksasi Autogenik Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi Kecamatan Tangerang Kota Tangerang (N=17)

Variabel		Mean	SD
TD 1	Pre	Sistole	150
		Diastole	93
	Post	Sistole	141
		Diastole	85
TD 2	Pre	Sistole	141
		Diastole	88
	Post	Sistole	134
		Diastole	85
TD 3	Pre	Sistole	137
		Diastole	85
	Post	Sistole	128
		Diastole	79

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk melihat ada atau tidak Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tekanan darah pada lansia Sebelum dan Sesudah Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi Kecamatan Tangerang Kota Tangerang.

Tabel 9
Uji Normalitas Tekanan Darah Sistolik Diastolik Sebelum dan Sesudah Relaksasi Autogenik di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi (N=17)

Variabel	Uji Normalitas Sig.
Pre test sistolik	0,189
Pre test diastolik	0,099
Post test sistolik	0,053
Post test diastolik	0,060
Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tekanan Darah pada Lansia	0,000

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil uji normalitas pada *pretest sistolik* dengan hasil sig. 0,189, *pretest diastolik* dengan hasil sig. 0,099 *posttest sistolik* dengan hasil sig. 0,053 dan *posttest diastolik* dengan hasil sig.0,060.

Tabel 10
Uji Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tekanan darah pada lansia Sebelum dan Sesudah Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi Kecamatan Tangerang Kota Tangerang (N=17)

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 17 responden didapatkan hasil rata-rata nilai *pre-post* sistol adalah 29,11 dan rata-rata nilai *Post-test* adalah 12,17 Hasil dari pengolahan data melalui uji *paired sample t-test* didapatkan nilai ($P=0,000$) $<0,05$ artinya H_0 ditolak atau H_a diterima, Maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh yang signifikan terhadap Relaksasi Autogenik.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sucipto (2022) menyebutkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi yakni dapat menciptakan rasa tenang, rileks, nyaman dan sensasi hangat yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan mengakibatkan tekanan darah menurun serta penurunan ketegangan otot yang mengakibatkan sensasi ringan.

Teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan merangsang aktivitas saraf parasimpatis. Penurunan aktivitas simpatis dapat menurunkan kadar adrenalin dan kortisol di dalam darah. Penurunan kadar adrenalin dan kortisol dapat memberikan rasa nyaman dan ketenangan pada lansia sehingga dapat menurunkan denyut jantung yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah. Pada sisi lain relaksasi autogenik dapat meningkatkan konsentrasi oksigen di dalam darah dapat meningkatkan suplai oksigen didalam sistem saraf pusat (otak) memberikan sinyal melalui saraf

parasimpatis untuk menurunkan denyut jantung dengan menurunnya denyut jantung maka dapat menurunkan tekanan darah (Istianah, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi Kecamatan Tangerang Kota Tangerang, maka dapat ditarik simpulan yaitu ada pengaruh yang signifikan pada pemberian relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanah Tinggi, dengan dibuktikannya nilai $p\text{-value} = 0,000$ yang artinya $p\text{-value} < 0,05$ yaitu ada perbedaan rata-rata hasil relaksasi autogenik.

Relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah karena dipengaruhi oleh saraf otonom dan mempunyai sifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah serta aktivitas pemompaan jantung menurun sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Relaksasi autogenik mempunyai efek positif untuk menurunkan tekanan darah karena respon terhadap relaksasi akan merangsang kerja korteks dalam aspek kognitif maupun emosi, sehingga menghasilkan persepsi positif. Persepsi dan emosi positif akan mencetuskan koping menjadi positif karena dapat menimbulkan rasa tenang serta rileks dan mengatasi ketegangan yang ditimbulkan oleh stress. Dalam keadaan rileks tubuh akan melakukan pengaktifan sistem saraf parasimpatis yang fungsinya memperlambat laju pernafasan, penurunan detak jantung dan tekanan darah (Cempaka 2023).

DAFTAR PUSTAKA

- AHA/ACCF. (2017). Guideline For The Prevention, Detection, Evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Journal Of the American Collage of Cardiology*. 70(14). 1785-1822. Diakses pada tanggal 24 Januari 2024.
- Andrianto (2022). Buku ajar menangani hipertensi. Surabaya. Penerbit airlangga university press.
- Astuti, R., et al.,(2023). Keperawatan gerontik. PT. Sonpedia Publishing: Jambi.
- Brigitta, M. (2022). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan*. 11(2)
- Cempaka, A. (2023). Pengaruh kombinasi terapi relaksasi autogenik dan musik terhadap tekanan darah di warga binaan permasyarakatan. *Jurnal medika udayana*. 9(1). <https://ejournalstikeskesdamudayana.ac.id/index.php/jmu/article/view/300/197>. Diakses pada tanggal 24 maret 2024.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. Profil kesehatan provinsi banten. Tahun (2021)
- Dinkes Kota Tangerang, (2023). Profil kesehatan daerah Kota Tangerang Tahun 2022. Tangerang.
- Donsu, J.D.T (2022). Metodologi penelitian keperawatan. Yogyakarta. Penerbit PUSTAKA BARU PRES.
- Gemini, S., & dkk. (2021). Keperawatan gerontik. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Hidayat, S. (2021). Cara mudah dan menyenangkan mengatasi hipertensi. Griya Pustaka Umum: Yogyakarta.
- Istianah, U. (2016). Relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan penderita hipertensi esensial. *Jurnal teknologi kesehatan* 12 (4). Hal:92-100.
- Kemnekes RI. (2019). Hari hipertensi dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan CERDIK". <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-numberkendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik> diakses pada tanggal 16 Januari 2024.
- Kholifah, Siti Nur. (2016). Keperawatan gerontik. Pusdik SDM kesehatan.
- Pikir, B, S., dkk. (2015). Hipertensi manajemen komprehensif. Airlangga University Press: Surabaya.
- Putri, D. (2023) Terapi komplementer konsep dan aplikasi dalam keperawatan. PT Pustaka Baru.
- Rasdiyanah (2022). Mengenal hipertensi pada kelompok dewasa dengan pendekatan asuhan keperawatan. Jawa Tengah. Penerbit NEM.

- Siaunta., M (2023). Aplikasi terapi relaksasi autogenik dengan media musik klasik. Depok. Penerbit PT RajaGrafindo Persada.
- Sucipto, A. (2022). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas arut selatan kabupaten kotawaringin barat. *Jurnal Borneo Cendekia*. 6 (2).
- Suling (2018). Buku referensi hipertensi. Jakarta:Fakultas Kedokteran. Universitas Kristen Indonesia. <http://repository.uki.ac.id/2680/1/BukuHipertensi.pdf>
- Suhadi (2020). Seluk beluk hipertensi: peningkatan kompetensi klinis untuk pelayanan. Sanata dharma university press: Yogyakarta.
- Swarjana, I. K., (2023). Metodologi penelitian kesehatan. I ed. Yogyakarta. Penerbit CV andi offset.
- WHO. (2023). Global report on hypertension The Race Against A Silent Killer. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240081062>. Diakses pada tanggal 9 Januari 2024.