

## **PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

1. Yusriana, Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas MERCUBAKTIJAYA, Email : yusrianayusriana85@gmail.com
2. Meria Kontesa, Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas MERCUBAKTIJAYA, Email : meriakontesa74@gmail.com
3. Afrizal, Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas MERCUBAKTIJAYA, Email : afrizalafe1357@gmail.com
4. Ratna Lestari, Prodi Profesi Ners, STIKes Garuda Putih Jambi, Email : ratnalestarigg@gmail.com  
Korespondensi : yusrianayusriana85@gmail.com

### **ABSTRAK**

Tekanan darah lansia cenderung tinggi sehingga lansia lebih besar beresiko terkena hipertensi. Hasil Riskesdas (2018) jumlah kasus hipertensi di Indonesia 63.309.620, Sumatera Barat 25,16% dan Kota Padang 44.330. Angka hipertensi pada lansia terdapat di Puskesmas Andalas Kota Padang urutan pertama 14.161 dan lansia yang mendapat pelayanan Kesehatan terbanyak 2.947 pada tahun 2023. Relaksasi autogenik merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan serta stres. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimen menggunakan pendekatan One-Group Pretest-Posttest design untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan relaksasi autogenik. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2023- Agustus 2024, dengan pengambilan data dilakukan pada 1-6 Agustus 2024. Populasi penelitian adalah 92 orang lansia yang mengalami hipertensi di Kelurahan Andalas. Sampel diambil secara purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang di tetapkan sebanyak 11 sampel. Hasil penelitian diperoleh tekanan darah MAP (Mean Arterial Pressure) sebelum diberikan relaksasi autogenik 117,73 (SD=5,533), sesudah diberikan relaksasi autogenik 101,55 (SD=2,162). Uji T-Test menunjukkan p value=0,000, yang mengidentifikasi adanya pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di RW 05 Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di RW05 Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. Diharapkan bagi Kelurahan Andalas dalam pemberian pelayanan kesehatan, khususnya penanganan hipertensi pada lansia, relaksasi autogenik dapat dijadikan pengobatan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah

**Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Relaksasi Autogenik**

## 1. PENDAHULUAN

Tekanan darah pada lanjut usia akan cenderung tinggi sehingga lansia lebih besar resiko terkena hipertensi. Bertambahnya umur dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat karena dinding arteri pada lanjut usia dan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah menyempit dan menjadi kaku yang dapat menyebabkan hipertensi (Aryanto et al., 2021).

Peningkatan tekanan darah dapat mengakibatkan terganggunya sistem kardiovaskuler di dalam tubuh, yang dapat memicu penyakit lain seperti stroke, dan gagal ginjal. Penyakit peningkatan tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dengan terjadinya ketidak stabilan tekanan darah lebih tinggi dari biasanya, fase sistolik yang melebihi 140 mmHg dan fase diastolic melebihi 90 mmHg (Nur intan hayati, 2020).

Faktor resiko yang menyebabkan terjadinya hipertensi ini terdiri dari dua bagian yaitu Hipertensi primer dan Hipertensi sekunder, yang dikatakan dengan hipertensi primer adalah hipertensi yang tidak dapat ditemukan penyebab awalnya peningkatan pada tekanan darah. Hipertensi terkadang disebabkan oleh meningkatnya salah satunya yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti sering makan makanan fast food yang mengandung banyak lemak dan makanan yang asin. Selain itu, kegemukan (obesitas), stres, merokok, dan mengkonsumsi alkohol juga dapat memicu terjadinya hipertensi. Hipertensi sekunder yang disebabkan oleh adanya kegagalan pada ginjal. Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik beresiko tinggi untuk terjadi komplikasi. Komplikasi hipertensi dapat menyebabkan kematian jika tidak di tangani dengan segera (Ibrahim et al., 2019).

World Health Organization (WHO) di Asia Tenggara populasi lansia yang menderita penyakit hipertensi dengan usia 60 tahun atau lebih pada tahun 2020 dengan jumlah 727 juta lansia. jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda pada tahun 2050 dengan jumlah lansia diperkirakan akan mencapai 2 miliar jiwa. Selain itu, pada tahun 2050 di prediksi akan terdapat 33 negara dengan lansia yang menderita hipertensi mencapai lebih dari 10 juta orang, dimana 22 negara diantaranya merupakan negara-negara berkembang (WHO, 2020).

Hasil riset kesehatan dasar nasional (Riskesdas) 2018 badan penelitian dan Pengembangan Kemenkes Republik Indonesia bahkan menunjukkan prevalensi hipertensi nasional sebesar 31,7%. Dari jumlah itu, 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke, sedangkan sisanya pada jantung, gagal ginjal, dan kebutaan (Kontesa et al., 2023). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan hipertensi yang tertinggi pada usia 65-74 tahun yaitu 23,31%. Jumlah kasus hipertensi di Indonesia meningkat menjadi 63.309.620 orang (Riskesdas, 2018). Prevalensi hipertensi di Sumatra Barat yakni 25,16% dengan jumlah 12.50 kasus yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah. Kejadian hipertensi pada lansia berdasarkan kelompok umur 55-64 tahun yakni sekitar 17,712 jiwa. Kota Padang merupakan wilayah tertinggi di Sumatra Barat dengan jumlah 99kasus hipertensi sebesar 44.330 kasus (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 Puskesmas Andalas Padang merupakan puskesmas dengan prevalensi lansia dengan penyakit hipertensi merupakan urutan pertama tertinggi dikota Padang, dengan jumlah estimasi lansia penderita hipertensi yaitu sebanyak 14.161 dan lansia yang mendapat pelayanan kesehatan terbanyak 2.947 dan yang kedua yaitu Puskesmas Belimbing dengan jumlah lansia penderita hipertensi yaitu sebanyak 12.753 dan yang mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 5.119 (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2023).

Dampak hipertensi pada lansia meliputi fisik, psikologis, dan ekonomi. Secara fisik hipertensi dapat menimbulkan beberapa komplikasi yaitu diabetes mellitus, gagal ginjal, stroke, maupun jantung koroner. Dampak psikologis pada lansia berkaitan dengan adanya

perubahan penampilan tubuh dari dirinya tidak mampu mengingat dengan jelas, kesepian, takut kehilangan orang yang dicintai serta takut menghadapi kematian. Dampak ekonomi dari hipertensi adalah kecenderungan mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan dianjurkan oleh tenaga kesehatan dan ketidak pedulian penderita dengan diet yang dijalankan karena kurangnya penghasilan lansia dan pengeluaran dana untuk biaya transportasi pengobatan lansia ke pusat pelayanan kegiatan setiap satu bulan sekali (Nurarif & Kusuma, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi diberikan obat antihipertensi yang bertujuan untuk mencegah terjadinya komplikasi dari hipertensi. Obat antihipertensi yang biasa diberikan, antara lain diuretik tiazide, penghambat adrenergik, angiotensin converting enzyme inhibitor (ACE-inhibitor). Angiotensin-II-blocker, antagonis kalsium, vasolidator (Amelia, 2022). Pengobatan non farmakologi sering menjadi alternatif yang dapat mengontrol tekanan darah. Pengobatan non farmakologi yang biasanya dilakukan yaitu diet rendah garam atau kolesterol atau lemak jenuh, olah raga, perbaikan pola makan dan juga melakukan relaksasi. Relaksasi pada hakekatnya adalah cara untuk diperlakukan menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernapasan (Brigita, 2022).

Teknik relaksasi banyak jenisnya salah satunya relaksasi autogenik, relaksasi autogenik merupakan suatu bentuk yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh untuk mengendalikan ketegangan otot dan hati untuk perbaikan tekanan darah tinggi yang diakibatkan oleh trauma dan stress. Relaksasi autogenik ini dibuktikan mempunyai keunikan tersendiri dibandingkan dengan relaksasi lainnya, yaitu dapat memberi efek pada tekanan darah dan frekuensi nadi setelah dilakukan perlakuan. 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).

Berdasarkan dari hasil penelitian Fahmi Ashari (2023) dengan judul Efektifitas Terapi Relaksasi Autogenik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di desa Patihan Kec. Widang Kab. Tuban. Hasil penelitian yang dilakukan pada lansia hipertensi melalui uji Wilcoxon didapatkan hasil bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi diperoleh p-value 0,001 dan 0,017 (yang berarti bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan terapi relaksasi autogenik. Hal ini sejalan dengan penelitian Handayani dan Wahsyuni (2021) menunjukkan bahwa hasil tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok perlakuan diperoleh p- value 0,001 dan 0,017 (<0,05) yang menyatakan bahwa baik tekanan darah sistolik maupun diastolik terjadi penurunan secara bermakna setelah diberikan terapi relaksasi autogenic.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Andalas pada tahun 2024 terdapat 335 lansia menderita hipertensi pada 3 bulan terakhir. Dari survey awal yang dilakukan pada tanggal 25 April 2024 dari 10 lansia didapatkan 7 orang yang menderita hipertensi dengan rerata tekanan darah lansia > 160/100 mmHg, 3 lansia lainnya memiliki rerata tekanan darah 120/90, dan juga mewawancarai 10 lansia penderita hipertensi didapatkan 7 orang yang menggunakan pengobatan nonfarmakologi, tetapi pengobatan yang bisa digunakan yaitu dengan mengkonsumsi seperti jus tomat untuk menurunkan tekanan darah. Hasilnya dari pengobatan obat antihipertensi tersebut pasien mengatakan tekanan darahnya menurun, sedangkan yang menggunakan pengobatan obat farmakologi sebanyak 3 orang dengan hasil pasien tersebut sering buang air kecil dan denyut jantung abnormal.

Dari fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di RW 05 Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

## 2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi

## 3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Pra-Eksperimen dengan pendekatan One-grup Pretest-Posttest design untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian dilakukan di RW 05 Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang pada bulan Desember 2023 sampai dengan bulan Agustus 2024. Peneliti melakukan pengumpulan data pada tanggal 1 Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi di RW 05 Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang pada dengan jumlah populasi 92 orang lansia. Sampel dalam penelitian ini adalah 11 orang. Pada penelitian ini responden yang bisa dijadikan sampel adalah penderita hipertensi dengan batasan usia 60 – 74 tahun, mampu diajak komunikasi dan kooperatif, lansia yang belum pernah mendapatkan terapi relaksasi autogenik. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Analisis yang digunakan adalah univariat dan analisis bivariat dengan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-wilk pengolahan data menggunakan uji Paired T-test.

## 4. HASIL PENELITIAN

- a. Tekanan darah mean arterial pressure (MAP) sebelum pemberian relaksasi autogenik  
Tabel 1. Rerata tekanan darah mean arterial pressure (MAP) sebelum pemberian relaksasi autogenik pada lansia penderita hipertensi

Variabel	Jumlah	Mean	SD	Min-Max
MAP pretest	11	117,73	5,533	110 - 128

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai tengah tekanan darah MAP Pre Test pada responden sebelum diberikan relaksasi autogenik dengan Mean 117,73 mmHg dengan SD 5,533 mmHg.

- b. Tekanan darah mean arterial pressure (MAP) setelah pemberian relaksasi autogenik  
Tabel 2. Rerata tekanan darah mean arterial pressure (MAP) setelah pemberian relaksasi autogenik pada lansia penderita hipertensi

Variabel	Jumlah	Mean	SD	Min-Max
MAP posttest	11	101,55	2,162	98 - 105

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan, nilai tengah tekanan darah MAP Post-test pada responden sesudah diberikan relaksasi autogenik dengan nilai Mean 101,55 mmHg dengan SD 2,162 mmHg

- c. Perubahan tekanan darah mean arterial pressure (MAP) sebelum dan setelah pemberian relaksasi autogenik

Sebelum dilakukan uji statistik peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-wilk, dan didapatkan nilai signifikan yaitu  $p > 0,05$  maka data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan perbedaan rerata MAP sebelum dan sesudah pemberian relaksasi autogenik pada lansia hipertensi di

Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang, dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Perbedaan rerata tekanan darah mean arterial pressure (MAP) sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi

Variabel	Jumlah	Mean	SD	P value
MAP pretest	11	13,566	3,894	0,000
MAP posttest				

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rerata tekanan darah MAP (Mean Arterial Pressure) sebelum dan sesudah pemberian relaksasi autogenik didapatkan rerata 16,182 dengan standar deviasi 3,894. Hasil uji statistik menggunakan Paired T-Test didapatkan p value = 0,000 artinya ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di RW 05 Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang.

## 5. PEMBAHASAN

### a. Rerata tekanan darah mean arterial pressure (MAP) sebelum pemberian relaksasi autogenik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata tekanan darah Mean Arterial Pressure (MAP) sebelum pemberian relaksasi autogenik Mean 117,73 mmHg dengan Standar Deviasi 5,533 mmHg. Hasil penelitian ini sejalan dengan Brigita (2022) di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang di temukan hasil rerata MAP (Mean Arterial Pressure) sebelum dilakukan intervensi rata-rata nilai MAP adalah 118,48 mmHg. Penelitian sejalan penelitian yang dilakukan Parinduri (2020) di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal di temukan hasil rerata tekanan darah MAP (Mean Arterial Pressure) sebelum dilakukan relaksasi autogenik 115,97 mmHg.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana hiper yang artinya berlebihan, dan Tensi yang artinya tekanan atau tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal. Hipertensi menjadi masalah pada usia lanjut, karena sering ditemukan menjadi faktor utama payah jantung dan penyakit koroner. Lebih dari separuh kematian di atas usia 60 tahun disebabkan oleh penyakit jantung dan serebrovaskuler. Hipertensi pada usia lanjut dibedakan atas hipertensi pada tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik lebih besar dari 90 mmHg, dan hipertensi sistolik terisolasi tekanan sistolik lebih besar dari 150 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg. Selain itu, hipertensi juga dapat diketahui berdasarkan indikator MAP (Mean Arterial Pressure). Nilai MAP dipengaruhi oleh usia (umur), jenis kelamin, stress dan medikasi (Putra, 2022).

Tekanan darah arteri berhubungan erat dengan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik, MAP (Mean Arterial Pressure) adalah kemampuan utama untuk mendorong mengalirkan darah ke jaringan seluruh tubuh. Seiring bertambahnya usia, risiko hipertensi pada lansia meningkat. Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah, seperti penyempitan lumen, dinding pembuluh darah yang menjadi kaku, dan berkurangnya elastisitas (Sukarmin, 2019).

Menurut analisa peneliti terjadinya hipertensi banyak penyebab hipertensi seperti faktor umur, pada lansia umur >70 tahun nilai MAP (Mean Arterial Pressure) didapatkan >100 mmHg. Sehingga hal tersebut sesuai dengan teori yang mengatakan

bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi nilai MAP (Mean Arterial Pressure) adalah usia (umur).

- b. Rerata tekanan darah mean arterial pressure (MAP) setelah pemberian relaksasi autogenik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata tekanan darah Mean Arterial Pressure (MAP) sesudah pemberian relaksasi autogenik Mean adalah 101,55 mmHg dengan Standar Deviasi 2,162 mmHg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Brigita (2022) di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang di temukan hasil rerata MAP (Mean Arterial Pressure) sesudah dilakukan intervensi 100,00 mmHg. Penelitian sejalan penelitian yang dilakukan Parinduri (2020) di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal di temukan hasil rata-rata tekanan darah MAP (Mean Arterial Pressure) sesudah dilakukan relaksasi autogenik 98,06 mmHg.

Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang seakan menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan. Anda memerintahkan tungkai dan lengan untuk rasa berat dan hangat, detak jantung dan kecepatan napas stabil, perut rileks serta dahi terasa bersih dan dingin. Kemudian anda ulangi perintah yang paling mudah dan relevan untuk mengatasi gejala stres misalnya memerintahkan dahi terasa sejuk dan untuk meredakan nyeri kepala, saat mengulangnya dengan mempertemukan jari-jari tangan. Relaksasi autogenik ini bisa dikategorikan pada relaksasi mental atau relaksasi fisik. Orang dengan riwayat hipertensi mempunyai faktor risiko yang bervariasi bisa dari faktor usia, gaya hidup, pola makan sampai stres psikologis. Salah satu respon yang umum terjadi adalah adanya rasa cemas. Cemas merupakan pengalaman subyektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Efek dari kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang di tandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, diaforesis, gemetar, ketakutan, mual dan muntah, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin (Retnowati et al., 2021).

Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh. Sensasi tenang, ringan, hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa di rasakan dari relaksasi autogenik. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah sistole dan diastole dengan cara meningkatkan proses pengaliran hormon-hormon baik keseluruhan tubuh dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang membuat otak memerintahkan pengaturan renin angiotensin pada ginjal, yang mengatur tekanan darah (Retnowati et al., 2021).

Menurut analisa peneliti dari beberapa teori di atas bahwa teknik relaksasi yang dilakukan secara rutin dapat membuat peredaran darah menjadi lancar, penurunan rancangan stress, membuat efek tenang sehingga menyebabkan tekanan darah stabil. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah sehingga dapat bermanfaat dalam menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

- c. Perubahan tekanan darah mean arterial pressure (MAP) sebelum dan setelah pemberian relaksasi autogenik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi autogenik terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi dengan p value 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi autogenik

terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi. Hal ini digambarkan pada perubahan yang terjadi sebelum pemberian dan sesudah melakukan intervensi. Dimana sebelum dilakukan didapatkan hasil nilai mean 117,73 mmHg dengan standar deviasi 5,533 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi nilai mean 101,55 mmHg dengan standar deviasi 2,162 mmHg.

Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang seakan menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan. Anda memerintahkan tungkai dan lengan untuk rasa berat dan hangat, detak jantung dan kecepatan napas stabil, perut rileks serta dahi terasa bersih dan dingin. Kemudian anda ulangi perintah yang paling mudah dan relevan untuk mengatasi gejala stres misalnya memerintahkan dahi terasa sejuk dan untuk meredakan nyeri kepala, saat mengulanginya dengan mempertemukan jari-jari tangan (Ashari, 2023).

Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh. Sensasi tenang, ringan, hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa di rasakan dari relaksasi autogenik. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Retnowati et al., 2021).

Relaksasi autogenik ini bisa dikategorikan pada relaksasi mental atau relaksasi fisik. Orang dengan riwayat hipertensi mempunyai faktor risiko yang bervariasi bisa dari faktor usia, gaya hidup, pola makan sampai stres psikologis. Salah satu respon yang umum terjadi adalah adanya rasa cemas. Cemas merupakan pengalaman subyektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Efek dari kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, diaforesis, gemetar, ketakutan, mual dan muntah, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin. Pada lansia menyatakan terapi relaksasi autogenik juga efektif untuk mengurangi stres dan ketegangan otot serta memungkinkan dapat mengatasi menurunkan tekanan darah dan sakit kepala, dan dengan pendekatan terapi relaksasi ini lansia mampu untuk melakukan kegiatannya dengan nyaman (Ashari, 2023).

Relaksasi autogenic merupakan salah satu teknik relaksasi yang berfokus pada pengulangan afirmasi verbal dan visualisasi sensasi tubuh yang menenangkan, seperti perasaan hangat atau berat pada anggota tubuh. Teknik ini dikembangkan oleh Johannes Schultz dan telah digunakan luas dalam praktik psikoterapi dan keperawatan untuk menurunkan stres fisiologis. Pada lanjut usia penderita hipertensi, teknik ini terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap. Proses relaksasi autogenic mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertugas menenangkan tubuh dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis yang sering kali mendominasi pada kondisi stres atau tekanan darah tinggi.

Secara fisiologis, mekanisme utama yang berperan dalam penurunan tekanan darah akibat relaksasi autogenic adalah penurunan aktivitas simpatis, penurunan denyut jantung, dan vasodilatasi perifer. Dengan berkurangnya aktivitas saraf simpatis, terjadi penurunan sekresi hormon stres seperti adrenalin dan norepinefrin yang biasanya meningkatkan tekanan darah. Aktivasi saraf parasimpatis menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih rileks (vasodilatasi), sehingga resistensi perifer menurun dan tekanan darah turun. Penurunan laju jantung (bradikardia fisiologis) juga mendukung turunnya tekanan darah sistolik dan diastolik secara alami.

Pada lansia, teknik relaksasi autogenic sangat bermanfaat karena mereka cenderung mengalami hipertensi yang dipicu oleh stres kronis, kecemasan, atau

gangguan tidur. Dengan melakukan latihan relaksasi secara rutin, lansia dapat meningkatkan kesadaran tubuh dan mengontrol respons stres dengan lebih efektif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan relaksasi ini jika dilakukan secara konsisten 1–2 kali sehari selama beberapa minggu dapat menurunkan tekanan darah sekitar 5–10 mmHg, baik pada tekanan sistolik maupun diastolik. Efek ini sangat signifikan bagi lansia, karena sedikit penurunan tekanan darah dapat menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular seperti stroke dan gagal jantung.

Selain manfaat fisiologis, relaksasi autogenic juga memiliki dampak psikologis yang penting, yaitu membantu mengurangi kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan perasaan tenang serta kontrol diri. Hal ini menciptakan efek jangka panjang yang positif bagi lansia dalam mengelola hipertensi secara non-farmakologis. Oleh karena itu, teknik ini sangat direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan holistik dalam penanganan hipertensi pada lansia, terutama sebagai pelengkap terapi farmakologis.

Analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah bahwa relaksasi autogenik efektif terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi. Terapi ini dapat dikembangkan secara luas pada masyarakat karena tidak berefek negatif, terapi ini bisa disarankan oleh petugas kesehatan terhadap lansia yang melakukan pengontrolan hipertensi ke Puskesmas.

## **6. KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi autogenik terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi dengan p value 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi autogenik terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi

## **7. SARAN**

Melalui puskesmas Andalas padang diharapkan penelitian ini bisa menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan tentang pengobatan non farmakologi yaitu dengan pemberian terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

## **8. DAFTAR PUSTAKA**

- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82-89.
- Amalia, S. R., Sudirman, B. N., Pujiastuti, R. S. E., & SKM, M. (2022). Kombinasi murotal Al-Qur'an, asmaul husna, dzikir dan aromaterapi muasda dalam menurunkan tekanan darah, kadar alfa amilase dan meningkatkan spiritual wellbeing. *Lembaga Omega Medika*.
- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145-151.
- Ashari, F., Kurniyanti, M. A., & Patemah, P. (2023). Efektifitas Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Patihan Kec. Widang Kab. Tuban. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3300-3308.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. *Wineka Media*.
- Harefa, D. (2019). Perencanaan Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Penyakit Hipertensi.
- Hasan, A. K., Dafi, M. A., & Adawiyah, Q. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Gawat Darurat*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama Group.

- Herawati, A. T., Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2021). Pengetahuan tentang penanganan penyakit hipertensi pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(2), 159-165.
- Hidayat, A. (2013). Pengaruh Terapi Oksigen Terhadap Mean Arterial Pressure (MAP) Pada Pasien Cedera Kepala Di IGD RSUD Prof. DR. Margono Soekarjo Purwokerto (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
- Ibrahim, I., Dewi, R. I. S., & Utami, D. P. (2019). Pengaruh Daun Binahong (*Anredera cordifolia*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya. *Jurnal abdimas saintika*, 1(1), 93-103.
- Kontesa, M., Hesti, N., Adha, D., Sari, A. W., Sari, C., & Hidayati, N. (2023). Edukasi Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 3(1), 020-026.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.
- Medika, T. B., & Sari, Y. N. (2019). Berdamai dengan hipertensi.
- Mufarokhah, H., & Hastuti, A. P. (2019). Effect Of Health Coaching Based On Health Belief Model Theory To Physical Activity In Elderly With Hypertension.
- Mujiadi, S. K., Rachmah, S., KM, S., & Kes, M. (2022). *Buku Ajar-Keperawatan Gerontik*. E-Book Penerbit STIKes Majapahit..
- Parinduri, J. S. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 374-380.
- Retnowati, L., Andrian, D., & Hidayah, N. (2021). Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kab. Malang. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 13(2), 20-30.
- Rohmah, A. I. N., & Bariyah, K. (2012). Kualitas hidup lanjut usia. *Jurnal keperawatan*, 3(2).
- Siauta, M., Goha, M. M., & Tamin, S. (2023). Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik Dengan Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 293-302.
- Sukarmin, S., & Himawan, R. (2019). Pengaruh Healing Touch Terhadap Mean Arterial Pressure (MAP) Pasien Hipertensi Di RSI Sultan Hadlirin Jepara. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(1).
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518-521.
- Utami, A. W., Gusyaliza, R., & Ashal, T. (2018). Hubungan kemungkinan depresi dengan kualitas hidup pada lanjut usia di Kelurahan Surau Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 417-423.
- Wulansari, S. (2022). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Kab Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 175-179.