

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN KASUS HIPERTENSI DI PUSKESMAS KEDUNG MUNDU SEMARANG

Juli Marjaya Zai¹, Fery Agusman M.M.²

2408120@unkaha.ac.id¹, ferymendrofa@unkaha.ac.id²

Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan, Universitas Karya Husada Semarang

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan yang sering dialami oleh lansia, dengan bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, karena dinding arteri pada usia lanjut atau lansia akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur angsur menyempit dan menjadi kaku. Terapi relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik yang dapat membuat individu merasakan ketenangan, nyaman, rilek sehingga mampu menurunkan tekanan darah. Metode Penelitian ini menggunakan jenis penulisan deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan menggunakan pendekatan asuhan keperawatan keluarga yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan atau intervensi, pelaksanaan, dan evaluasi. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui dan mengevaluasi efektivitas terapi teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kedung Mundu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi autogenik yang terbukti mampu merilekskan otot-otot, mengurangi nyeri, mengurangi ketegangan, menenangkan pikiran, menurunkan stres serta individu dapat merasakan kedamaian, merasakan sensasi tenang, ringan, hangat dan nyaman sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien Tn. S dari hasil pemeriksaan awal 160/90 mmhg setelah dilakukan intervensi menjadi 130/80 mmhg hal ini menunjukkan hasil yang signifikan relatif bagus.

Kata Kunci: Hipertensi, Pendidikan Kesehatan, Relaksasi Autogenik.

ABSTRACT

Hypertension is a condition often experienced by the elderly. Increasing age causes blood pressure to increase because the walls of the arteries in old age will thicken, causing collagen to build up in the muscle layer, causing the blood vessels to gradually narrow and stiffen. Autogenic relaxation therapy is one technique that can make individuals feel calm, comfortable, and relaxed, thereby lowering blood pressure. This research method uses descriptive writing in the form of a case study using a family nursing care approach that includes assessment, nursing diagnosis, planning or intervention, implementation, and evaluation. The purpose of this case study is to determine and evaluate the effectiveness of autogenic relaxation technique therapy on reducing blood pressure in elderly people with hypertension at the Kedung Mundu Community Health Center. The results of the study showed that the application of autogenic relaxation techniques was proven to be able to relax muscles, reduce pain, reduce tension, calm the mind, reduce stress and individuals can feel peace, feel a calm, light, warm and comfortable sensation so that it can reduce blood pressure in patient Mr. S from the initial examination results of 160/90 mmhg after the intervention to 130/80 mmhg this shows a relatively good significant result.

Keywords: Hypertension, Health Education, Autogenic Relaxation.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Menurut Kemenkes (2019), pada 30 tahun terakhir populasi lansia mengalami peningkatan 27 juta pada tahun 2020. Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu, masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena penyakit menular. Hasil Riskesdas 2018, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah penyakit tidak menular antara

lain hipertensi, artritis, stroke, penyakit paru obstruktif kronis, dan diabetes mellitus (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Hipertensi menjadi salah satu keadaan yang sering dialami oleh lansia. Hipertensi atau biasa disebut silent killer karena jarang menimbulkan gejala sehingga banyak yang tidak menyadari telah menderita hipertensi, banyak orang yang direntang usia muda yang tidak menyadari sehingga tidak melakukan usaha penanganan. Kondisi ini perlu mendapat perhatian lebih, karena hipertensi dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kronis seperti stroke, gagal jantung bahkan berakibat pada kematian. Salah satu cara nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah relaksasi. Salah satu jenis relaksasi yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan relaksasi autogenik (Ada & Ipertensi, 2025).

Studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah UPTD Puskesmas Kedung Mundu Semarang, banyak pasien khususnya lansia yang mengalami penyakit hipertensi yang belum memahami terapi nonfarmakologi seperti teknik relaksasi autogenik. Menurut laporan dari Puskesmas Kedung Mundu belum pernah mendapatkan edukasi tentang teknik relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi hanya penerapan minum obat secara rutin yang selalu diberikan untuk menurunkan tekanan darah.

METODE

Design

Penelitian ini menggunakan jenis penulisan deskriptif dalam bentuk studi kasus untuk mengetahui masalah asuhan keperawatan dengan hipertensi. Pendekatan dilakukan menggunakan pendekatan asuhan keperawatan keluarga.

Pertanyaan Penelitian

Bagaimana efektivitas teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan kasus hipertensi di Puskesmas Kedungmundu Semarang?

Sampel dan Setting

Subjek dalam penelitian ini adalah klien di wilayah Puskesmas Kedungmundu dengan diagnosa hipertensi, dengan kriteria inklusi yaitu pasien dengan penyakit hipertensi, keluarga pasien yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, pasien yang bersedia dilakukan asuhan keperawatan.

lokasi dan waktu penelitian dalam mengumpulkan data studi kasus ini dilakukan di Puskesmas Kedungmundu tepatnya Kelurahan Kedungmundu Jl. Sambiroto Rt 1/Rw 1, Kecamatan Tembalang pada tanggal 01 dan 03 Desember 2025.

Variabel

Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi autogenik, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Instrumen

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu angket/ format pengkajian asuhan keperawatan keluarga, tensimeter, pengecekan laboratorium, leaflet, SDKI,SLKI dan SIKI.

Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam studi kasus ini terdiri dari wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik, dokumentasi, dan studi literatur.

Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk asuhan keperawatan berupa pengkajian, diagnosa keperawatan, rencana keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan kemudian menyusun laporan dalam bentuk naratif dan tabel.

Pertimbangan Etis

Pertimbangan etis penelitian ini meliputi informed consent (persetujuan menjadi responden), anonymity (Tanpa nama), confidentially (Kerahasiaan), voluntary (Sukarela), dan benefit (Manfaat) dimana responden mendapatkan manfaat seperti pemeriksaan gratis meliputi Tensi, glukosa, Kolesterol serta informasi dan pendidikan kesehatan yang gratis untuk menunjang kesehatan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini dilakukan pada 1 keluarga atas nama Tn. S (65 tahun) yang memiliki riwayat hipertensi di wilayah Puskesmas Kedungmundu tepatnya di Kelurahan Kedungmundu Jl. Sambiroto Rt1/Rw 1, Kecamatan Tembalang. Tn. S memiliki tekanan darah 160/90 mmhg, GDS : 113 mg/dl, Kolesterol : 130 mg/dl. Sedangkan istrinya Ny. V memiliki tekanan darah 130/80 mmhg, GDS : 98 mg/dl, kolesterol : 146 mg/dl. Pasien memiliki riwayat hipertensi dan jarang periksa ke Puskesmas/Rumah Sakit karena sibuk bekerja.

Diagnosa keperawatan dalam studi kasus ini ditetapkan 3 diagnosa yaitu

1. Pemeliharaan kesehatan tidak efektif (D.0003) berhubungan dengan Ketidacukupan sumber daya ditandai dengan Pasien memiliki riwayat , hipertensi dan jarang periksa ke Puskesmas/Rumah Sakit karena sibuk bekerja, tekanan darah 160/90 mmhg, nadi 80 x/menit, tidak mampu menjalankan perilaku kesehatan, kurang menunjukkan minat untuk meningkatkan perilaku kesehatan.
2. Nyeri akut (D.0077) berhubungan dengan agen pencedera fisiologi (Iskemia) peningkatan tekanan darah/Hipertensi ditandai dengan pasien mengatakan terkadang terasa pusing, nyeri kepala dan memiliki riwayat hipertensi, P : Pusing dan nyeri kepala, Q : Tertusuk-tusuk, R : Kadang-kadang, S : 4 , T: Pada saat beraktivitas dan terutama saat duduk lalu berdiri, tekanan darah 160/90 mmhg, nadi 80 x/menit, pasien tampak gelisah, tampak meringis, skala nyeri : 4, pernafasan 18/mnt, GDS : 113 mg/dl, Kolesterol : 130 mg/dl.
3. Defisit pengetahuan tentang hipertensi (D.0111) berhubungan dengan Ketidaktahuan menemukan sumber informasi ditandai dengan pasien mengatakan tidak memahami apa itu hipertensi dan bagaimana cara-cara penanganannya, pasien tampak bingung, pasien bertanya tentang hipertensi, menjalani pemeriksaan yang tidak tepat.

Berdasarkan prioritas masalah nyeri akut menjadi prioritas utama dengan bobot 9. Prioritas kedua Pemeliharaan kesehatan tidak efektif b.d ketidakcukupan sumber daya dengan bobot 8. Prioritas ketiga defisit pengetahuan tentang hipertensi b.d Ketidaktahuan menemukan sumber informasi dengan bobot 7.

Pelaksanaan Intervensi dilakukan pada 1 Desember 2025 yaitu pada diagnosa pertama meliputi Identifikasi karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas dan intensitas nyeri, Identifikasi skala nyeri, Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, Berikan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri (Teknik imajinasi terbimbing/teknik relaksasi autogenik). Pada diagnosa kedua dilakukan implementasi meliputi Identifikasi kepatuhan menjalankan program pengobatan, Diskusikan hal hal yang mendukung atau menghambat berjalannya program pengobatan, Anjurkan pasien dan keluarga melakukan konsultasi ke pelayanan kesehatan terdekat, jika perlu. Kemudian diagnosa keperawatan tiga dilakukan implementasi dengan mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, menjadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesempatan, berikan kesempatan untuk bertanya.

Tanggal 3 Desember 2025 dilakukan implementasi kedua pada diagnosa pertama yang meliputi Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri, Ajarkan strategis meredakan

nyeri, Ajarkan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri. Diagnosa kedua meliputi Buat komitmen menjalani program pengobatan dengan baik, Libatkan keluarga untuk mendukung program pengobatan yang dijalani, Informasikan program, pengobatan yang di jalani informasikan manfaat yang akan diperoleh jika teratur menjalani program pengobatan. Diagnosa ketiga, dengan melakukan Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, Sediakan materi dan media pendidikan kesehatan, Berikan kesempatan untuk bertanya, Jelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tekanan darah klien setelah diberikan intervensi teknik relaksasi autogenik. Tekanan darah yang semula 160/90 mmHg mengalami penurunan menjadi 140/85 mmHg pada pertengahan intervensi. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilakukan, tekanan darah klien kembali diukur dan menunjukkan hasil 130/80 mmHg. Selain penurunan tekanan darah, klien juga melaporkan berkurangnya keluhan pusing dan rasa tegang pada tengkuk. Kondisi umum klien tampak lebih stabil dibandingkan sebelum intervensi diberikan.

Selain perubahan fisiologis, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan respon psikologis pada klien. Klien menyatakan merasa lebih rileks, nyaman, dan mampu mengendalikan stres setelah mempraktikkan teknik relaksasi autogenik. Klien juga mulai memahami pentingnya pengelolaan stres dan relaksasi dalam mengontrol tekanan darah. Penerapan teknik relaksasi autogenik memberikan pengalaman positif bagi klien sehingga berpotensi untuk diterapkan secara mandiri di rumah. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik tidak hanya berdampak pada penurunan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan secara holistik.

Pembahasan

Dari intervensi penerapan terapi teknik relaksasi autogenik mampu merilekskan otot-otot, mengurangi ketegangan, menenangkan pikiran, menurunkan stres serta individu dapat merasakan kedamaian, merasakan sensasi tenang, ringan, hangat dan nyaman sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh (Malang, 2021). Didukung dari penelitian (Wardani & Adriani, 2022) mengatakan teknik relaksasi autogenik bekerja dengan cara mempengaruhi saraf otonom, relaksasi ini menimbulkan emosi yang positif dan efek menenangkan, sehingga fisiologis dominan sistem parasimpatis karena adanya pelepasan hormon Endorfin dan terjadi vasodilatasi pembuluh darah yang berguna untuk menurunkan tekanan darah, merilekskan tubuh, menstabilkan pernapasan dan detak jantung.

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan pada Tn. S, teknik non farmakologi yaitu terapi teknik relaksasi autogenik memberikan efek yang positif dibuktikan dengan adanya penurunan tekanan darah dari 160/90 mmhg menjadi 130/80 mmHg. Hal ini membuat lengan dan tungkai terasa hangat maupun berat, kecepatan napas dan detak jantung stabil, dahi terasa dingin dan bersih, perut rileks. Terapi relaksasi autogenik berdampak kepada setiap orang yang tekanan darahnya menurun dilakukan pengukuran dengan tensimeter, penurunan denyut nadi juga ketegangan otot, perubahan dalam jumlah lemak, dan menurunnya proses inflamasi. Disamping menenangkan tubuh, terapi relaksasi juga dapat membantu tidur lebih baik. Apabila seseorang mengalami perubahan terhadap respons fisiologis tubuh, misalnya menurunnya denyut nadi, tekanan darah, inflasi, dan ketegangan otot, salah satu bukti terapi relaksasi autogenik berhasil (Ramadhan dkk, 2023).

Keterbatasan Studi

Studi ini memiliki keterbatasan dalam hal durasi intervensi yang relatif singkat, yaitu hanya dilakukan selama tiga hari. Hal ini membuat efek jangka panjang dari perubahan

perilaku belum dapat dipastikan. Oleh karena itu, kunjungan lanjutan secara berkala dan monitoring berkelanjutan sangat diperlukan untuk menjaga konsistensi perubahan perilaku yang telah terbentuk.

KESIMPULAN

Pengobatan penyakit hipertensi tidak hanya menggunakan obat-obatan anti hipertensi namun terapi non farmakologi juga dapat menurunkan tekanan darah seperti penerapan teknik relaksasi autogenik yang terbukti mampu merilekskan otot otot, mengurangi nyeri, mengurangi ketegangan, menenangkan pikiran, menurunkan stres serta individu dapat merasakan kedamaian, merasakan sensasi tenang, ringan, hangat dan nyaman sehingga dapat menurunkan atau menormalkan tekanan darah bagi pasien penderita hipertensi. Penerapan teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah pada pasien Tn. S dari hasil pemeriksaan awal 160/90 mmhg setelah dilakukan intervensi menjadi 130/80 mmhg hal ini menunjukkan hasil yang signifikan relatif bagus.

Conflict of Interest Statement

Tidak ada

Funding Source

Tidak ada

Author Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga Tn. S yang bersedia menjadi responden dan rekan sejawat Puskesmas Kedung Mundu Semarang serta semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ada, A. U. P., & Iptensi, P. E. H. (2025). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi. 14(1), 345–353.
- Anggita, D., Amir, M., & Djaharuddin, I. (2025). Hipertensi Pulmoner Terkait Penyakit Paru (Hipertensi Pulmoner Tipe 3). 9(2), 136–150.
- Devi, M., Lutfi, M. I., Komang, N., Wiratningrum, D., Nazwa, A., Himayani, R., Ristyaning, P., Sangging, A., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, B., Mata, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Klinik, B. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2023). Penegakan Diagnosis Dan Penatalaksanaan Retinopati Hipertensi Diagnosis And Management Of Hypertensive Retinopathy. 13, 174–181.
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. 2021. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. 2021. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021. Semarang.
- Fibriana, A. I., & Artikel, I. (2023). Higeia Journal Of Public Health Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. 7(1), 123–134.
- Fitzpatrick, M. A., & Komunikasi, F. I. (2023). Peran Komunikasi Dalam Konteks Hubungan Keluarga. 5(1), 43–49.
- Kemenkes RI. (2019). Indonesia Masuki Periode Aging Population. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Indonesia: Kementerian Kesehatan RI
- Misnaniarti. (2017). Analisis Situasi Penduduk Lanjut Usia Dan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Di Indonesia. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. Vol.8(2), P.67-73
- Riset Kesehatan Dasar. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Riset. 2018.
- Wardani, D., & Adriani, P. (2022). Perubahan Tingkat Nyeri Akut Pasien Hipertensi Application Of Provisioning Autogenic Relaxation Therapy To Changes In Acute Pain Level In Hypertension Patients. 3(1), 7–12.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan

Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. Jurnal Cendikia Muda, 3(2), 163–171.