

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

**APPLICATION OF AUTOGENIC RELAXATION TECHNIQUES
TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS**

ABSTRAK

Aldi Rendika Setiawan¹, Nia Risa Dewi², Sapti Ayubana³
^{1,2,3}Program DIII Keperawatan, Akper Dharma Wacana Metro
Email: rendikaaldi557@gmail.com

Hipertensi adalah nama lain dari tekanan darah tinggi, dimana Tekanan darah yang tinggi tersebut dapat mengindikasikan masalah kesehatan yang lebih serius seperti serangan jantung dan stroke. Walaupun tidak ada gejala yang timbul dan biasanya pengidap baru menyadari setelah terjadi komplikasi. Untuk menurunkan tekanan darah secara non farmakologi dapat dilakukan dengan tindakan seperti merubah pola gaya hidup dan diet, aktivitas dan latihan seperti olah raga teratur, serta menurunkan stres dengan melakukan teknik relaksasi seperti yoga, sentuhan terapi, meditasi, dan tindakan autogenik. Tujuan karya tulis ilmiah ini untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi autogenik dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan masalah hipertensi. Metode karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (case study). Subyek yang digunakan sebanyak 1 (satu) orang pasien dengan diagnosa hipertensi. Hasil dari penerapan ini adalah tekanan darah subjek sebelum dilakukan penerapan relaksasi autogenik adalah 130/90 mmHg dan tekanan darah pada subjek setelah dilakukan terapi berubah menjadi 130/80 mmHg.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Autogenik

ABSTRACT

Hypertension is another name for high blood pressure, where high blood pressure can indicate more serious health problems such as heart attacks and strokes. Although there are no symptoms and usually the sufferer only realizes after complications occur. To lower blood pressure non pharmacologically can be done with actions such as changing lifestyle patterns and diet, activities and exercises such as regular exercise, and reducing stress by doing relaxation techniques such as yoga, touch therapy, meditation, and autogenic actions. The purpose of this scientific paper is to determine the effect of giving autogenic relaxation techniques in reducing blood pressure in patients with hypertension problems. This scientific writing method uses a case study design. The subjects used were 1 (one) patient with a diagnosis of hypertension. The result of this application is that the blood pressure of the subject before the application of autogenic relaxation was 130/90 mmHg and the blood pressure in the subject after therapy was changed to 130/80 mmHg.

Keywords: Hypertension, Autogenic Relaxation

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah nama lain dari tekanan darah tinggi, dimana Tekanan darah yang tinggi tersebut dapat mengindikasikan masalah kesehatan yang lebih serius seperti serangan jantung dan stroke. Walaupun tidak ada gejala yang timbul dan biasanya pengidap baru menyadari setelah terjadi komplikasi, tekanan darah tinggi dapat dideteksi dengan mudah melalui pemeriksaan tekanan darah.¹

Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan 25,8% dan pada tahun 2018 mengalami kenaikan menjadi sebanyak 34,1% (RisKesDas, 2018). Kasus tertinggi hipertensi adalah provinsi Sulawesi Utara dengan presentasi sebanyak 13,2 %. Dan Provinsi Papua menjadi provinsi terendah di Indonesia yaitu sebanyak 4.4 %. Sedangkan Provinsi Lampung berada di urutan ke 21 dalam pravelensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter.²

Manifestasi klinis pada tahap awal Hipertensi primer biasanya adalah asimtomatik, yaitu hanya ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah pada awalnya bersifat sementara, tetapi pada akhirnya akan menjadi permanen. Ketika gejala muncul, biasanya samar. Sakit kepala, biasanya terasa di tengkuk, dapat muncul saat terbangun, yang berkurang selama siang hari.

Untuk mengontrol ataupun menurunkan tekanan darah secara non farmakologi dapat dilakukan dengan tindakan seperti merubah pola gaya hidup dan diet, aktivitas dan latihan seperti olah raga teratur, serta menurunkan stres dengan melakukan teknik relaksasi seperti yoga, sentuhan terapi, meditasi, terapi bekam dan tindakan autogenik^{3,4}.

Relaksasi autogenik merupakan salah satu contoh dari teknik relaksasi yang berdasarkan pada penggunaan persepsi tubuh (misalnya, tangan merasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri. Teknik tersebut merupakan relaksasi yang efektif mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri akut atau kronis⁵.

Teknik relaksasi memiliki manfaat untuk peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh dan memberikan rasa nyaman dan tidak menimbulkan efek samping apapun. Di samping itu relaksasi autogenik dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan kecepatan pernapasan, dan menurunkan kebutuhan oksigen, perasaan damai, serta menurunkan ketegangan otot dan kecepatan metabolisme⁶.

Penelitian terkait lainnya menunjukkan data yang didapatkan dari penelitiannya menyatakan bahwa teknik relaksasi

autogenik dapat menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi⁷.

Penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Pelangi Pradah Kali Kendal RT 4 Surabaya⁸.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan terapi relaksasi autogenik sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain study kasus, sehubungan dengan hal tersebut, karya tulis ilmiah ini dimaksudkan untuk mengetahui pentingnya penerapan teknik relaksasi autogenik untuk menurunkan intensitas nyeri, serta evaluasi pelaksanaan sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi autogenik pada pasien dengan Hipertensi. Subyek study kasus yang diambil adalah Pasien hipertensi stadium I (140-159/90-99 mmHg), dengan kategori Hipertensi Tahap 1 menurut JNC VII (*Joint National Committee*) (2003). Instrumen penerapan dalam pengumpulan data adalah lembar observasi mengenai karakteristik responden yang berisikan tekanan darah.

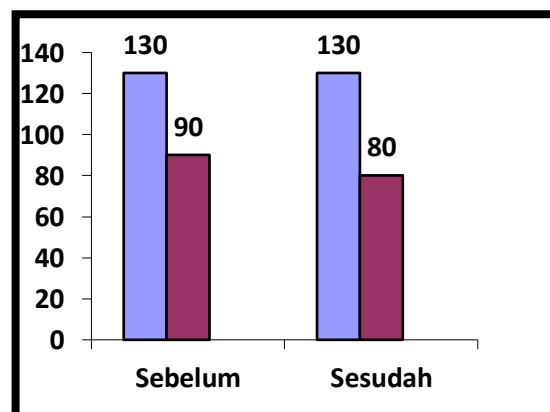
HASIL

Subjek Ny. N berusia 43 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan S2 dan bertempat tinggal di Kota Metro dengan diagnosa hipertensi. Subjek bekerja

sebagai dosen dan mengaku masuk rumah sakit dikarenakan mengalami pusing dan sakit dibagian tengkuk menjalar hingga kepala. Berdasarkan hasil pengkajian, tekanan darah subjek adalah 130/90 mmHg, nadi 79 x/menit, suhu 36,7°C dan RR 22 x/menit. Subjek mengatakan ada riwayat trauma kepala selama dua kali pada tahun 2003 dan 2018. Subjek tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi.

Penerapan study kasus ini dilakukan pada pasien dengan diagnosa medis hipertensi yang disertai dengan keluhan pusing dan sakit dibagian tengkuk yang menjalar hingga ke kepala. Setelah penerapan terapi relaksasi autogenik dilakukan, hasil tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan dapat dilihat pada grafik dibawah ini.

Grafik Tekanan Darah Pasien Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Autogenik



Berdasarkan grafik diatas, tekanan darah subjek sebelum dilakukan penerapan relaksasi autogenik adalah 130/90 mmHg. Tekanan darah pada subjek setelah

dilakukan terapi berubah menjadi 130/80 mmHg.

PEMBAHASAN

Terapi relaksasi autogenik tersebut diterapkan pada subjek dengan tekanan darah 130/90 mmHg yang disertai keluhan pusing dan sakit dibagian tengkuk yang menjalar hingga ke kepala. Setelah dilakukan penerapan, tekanan darah subjek menjadi 130/80 mmHg dan subjek mengaku merasa nyaman dan pusing serta sakit pada bagian tengkuk hingga kepala sudah berkurang. Hal tersebut membuktikan bahwa terapi autogenik mampu menurunkan tekanan darah dan memberikan rasa nyaman serta mengurangi sakit kepala yang dialami oleh subjek.

KESIMPULAN

Tekanan darah sebelum diberikan penerapan adalah 130/90 mmHg Setelah diberikan terapi relaksasi autogenik, tekanan darah subjek mengalami perubahan menjadi 130/80 mmHg.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fridawati. (2018). *Hipertensi*. Di akses pada tanggal 23 Juni 2020. Dalam situs:<https://www.sehatq.com/penyakit/hipertensi>
2. RisKesDas .(2018). Kementrian Kesehatan, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Hasil Utama RisKesDas 2018. 14 Mei 2019.<http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
3. LeMone & Bauldoff, P., Burke, K., M., & Bauldoff, G. (2018). *Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah, Gangguan Kardiovaskuler*. Diagnosis Keperawatan Nanda Pilihan, NIC NOC. Alih Bahasa : Subekti, B.N. Jakarta : EGC
4. Mukhlis, H., Hardono, N. S. A. H., Purwono, J., & Wahyudi, D. A. (2020). CUPPING THERAPY FOR HYPERTENSIVE PATIENTS: A QUASI-EXPERIMENTAL RESEARCH WITH TIME SERIES DESIGN. *Journal of Critical Reviews*, 7(14), 1437-1443
5. Psikodemia. (2018). Terapi Relaksasi Autogenik Pada Ilmu Psikologi. Di akses pada tanggal 10 Mei 2020. Dalam situs: <https://psikodemia.com/terapi-relaksasi-autogenik/>
6. Aji, S. B., Armiyati, Y., & SN, S. A. (2015). Efektifitas antara Relaksasi Autogenik dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Orif di RSUD Ambarawa. Karya Ilmiah.
7. Mardiono. S. (2016). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2015. Diakses pada tanggal 12 April 2020. Dalam Situs <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwin9zzyfDrAhWK6nMBHWi9CLkQFjAAegQIBhAB&url=http%3A%2F%2Fjks.fikes.unsoed.ac.id%2Findex.php%2Fjks%2Farticle%2Fdownload/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>

nload%2F632%2F398&usg=AOvVaw1
jzAOIDZDc0dio-LoEAIo-

8. Dewi, E. U., & Widari, N. P. (2019). Teknik Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. In Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah.