

## **ABSTRAK**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK HIPERTENSI DI  
DESA KEDUNGPATANGEWU KECAMATAN KEDUNGWUNI  
KABUPATEN PEKALONGAN**

Elvira Handayani<sup>1</sup>, Wiwiek Natalya<sup>2</sup>, Farida Suryani<sup>3</sup>

**Latar belakang:** Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang umum dan sering tidak bergejala, sehingga baru disadari setelah terjadi komplikasi. Selain pengobatan farmakologis, penanganannya dapat dibantu dengan pendekatan non-farmakologis seperti relaksasi autogenik, yaitu teknik yang melibatkan kesadaran tubuh dan pikiran untuk mengurangi stres dan menurunkan tekanan darah yang dialami oleh penderita.

**Tujuan:** Mengetahui Perubahan penerapan terapi Relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok hipertensi di Desa Kedungpatangewu Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan.

**Metode:** Studi kasus pada agregat hipertensi dengan penerapan relaksasi autogenik berdasarkan *evidence based nursing*. Penerapan dilakukan pada 10 orang yang mengalami hipertensi. *Instrument* yang digunakan dalam mengukur tekanan darah yaitu *sphygmomanometer* dan SOP relaksasi autogenik. Terapi relaksasi autogenik dilakukan selama 3 kali pertemuan.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah secara konsisten setelah diberikan terapi relaksasi autogenik selama tiga kali pertemuan. Rata-rata tekanan darah pre adalah 154/94 mmHg, dan post menjadi 143/86 mmHg. Didapat rata – rata penurunan sistolik 11 mmHg, dan diastolik 8 mmHg selama tiga kali pertemuan.

**Simpulan:** Relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah pada anggota kelompok yang mengalami hipertensi di Desa Kedungpatangewu, selama tiga kali pertemuan dengan hasil rata – rata tekanan darah Pre 154/94 mmHg, dan post 143/86 mmHg. Dengan rata – rata penurunan sistolik 11 mmHg, dan diastolik 8 mmHg.

**Kata kunci** : Hipertensi, penurunan tekanan darah, terapi relaksasi autogenik.

**Daftar Pustaka** : 2018 - 2024