

ABSTRAK

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

Elvira Handayani¹, Wiwiek Natalya², Farida Suryani³

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