

ABSTRAK

Sevina Diah Ajeng Saputri¹, Rita Dwi Hartanti², Eny Purwati³

**PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG ISMAIL 2
RS ROEMANI MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang berkontribusi besar terhadap peningkatan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit kardiovaskular. Penanganan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis guna mengoptimalkan pengendalian tekanan darah. Salah satu metode non farmakologis adalah relaksasi autogenik. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan memberikan asuhan keperawatan komprehensif dan intervensi berdasarkan *evidence-based practice nursing* (EBPN).

Metode: Karya ilmiah ini menggunakan metode studi kasus pada satu pasien hipertensi yang dirawat diruang penyakit dalam. Salah satu implementasi keperawatan berdasarkan *evidence-based practice nursing* (EBPN) yang diberikan pada pasien untuk menurunkan tekanan darah adalah relaksasi autogenik.

Hasil: Studi kasus ini menunjukkan bahwa relaksasi autogenik merupakan terapi non farmakologis yang efektif menurunkan tekanan darah serta membantu, penulis dapat menyimpulkan bahwa tekanan darah pasien kelolaan mengalami penurunan disebabkan oleh beberapa faktor pengobatan yang didapatkan pasien selama masa perawatan dirumah sakit. Penerapan relaksasi autogenik dapat juga dilakukan di rumah secara mandiri oleh pasien untuk mengontrol tekanan darah.

Simpulan: Penerapan relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: *Relaksasi autogenik, Penurunan tekanan darah, Hipertensi*

**Internship Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Sevina Diah Ajeng Saputri¹, Rita Dwi Hartanti², Eny Purwati³

The Application of Autogenic Relaxation on Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients in Ismail 2 Ward, Roemani Muhammadiyah Hospital, Semarang

Introduction: Hypertension is one of the global health problems that contributes significantly to the increase in morbidity and mortality due to cardiovascular diseases. The management of hypertension does not only depend on pharmacological therapy but also requires a non-pharmacological approach to optimize blood pressure control. One of the non-pharmacological methods is autogenic relaxation. This case study aims to determine the effect of autogenic relaxation on blood pressure reduction in hypertensive patients by providing comprehensive nursing care and interventions based on evidence-based practice nursing (EBPN).

Method: This scientific study used a case study method on one hypertensive patient treated in the internal medicine ward. One of the nursing interventions based on *evidence-based practice nursing* (EBPN) provided to patients to lower blood pressure is autogenic relaxation.

Results: This case study shows that autogenic relaxation is an effective non-pharmacological therapy for lowering blood pressure and helping patients. The authors conclude that the blood pressure of the patients under their care decreased due to several factors related to the treatment they received during their hospitalization. Autogenic relaxation can also be performed independently by patients at home to control blood pressure.

Conclusion: The application of autogenic relaxation can lower blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: *Autogenic relaxation, Blood pressure reduction, Hypertension*