



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 163/LP-LPBK/VI/2025

Judul : PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIE PENDERITA HIPERTENSI
DI RUANG USAMAH RSI MUHAMMADIYAH KENDAL

Nama : Tegar

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Pekalongan, 23 Juni 2025

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)



Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN 

**Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juli, 2025**

ABSTRAK

Tegar¹, Dafit Arifianto², Ismiati³

**PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIE PENDERITA HIPERTENSI DI RUANG
USAMAH RSI MUHAMMADIYAH KENDAL**

Latar Belakang: Menurut WHO hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu tekanan darah yang terjadi ketika tekanan darah pembuluh terlalu tinggi lebih dari 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Untuk mengontrol atau menurunkan tekanan darah secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan tindakan seperti merubah gaya hidup dan pola makan, aktivitas seperti olahraga teratur, yoga, terapi sentuhan, meditasi, terapi bekam, dan tindakan autogenik. Terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah sistole dan diastole.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan, dengan mengambil dua responden pasien hipertensi. Berdasarkan referensi (evidence) dengan Intervensi relaksasi autogenik.

Hasil: pada penelitian ini mendapatkan hasil bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah pada pasien satu tekanan darah 165/83mmHg menjadi 150/87mmHg dan pasien dua tekanan darah 179/101mmHg menjadi 159/99mmHg

Simpulan: Terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah pada pasien. Perawat disarankan memberikan relaksasi autogenik sebagai tambahan dalam pemberian asuhan keperawatan khususnya pada pasien dengan hipertensi.

ABSTRACT

Tegar¹, Dafid Arifianto², Ismiati³

THE APPLICATION OF AUTOGENIC RELAXATION TO LOWER BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT USAMAH WARD OF RSI MUHAMMADIYAH KENDAL

Background: According to the World Health Organization (WHO), hypertension or high blood pressure is defined as a condition in which blood pressure exceeds 140/90 mmHg. Non-pharmacological interventions to control or reduce blood pressure include lifestyle and dietary changes, regular physical activity, yoga, touch therapy, meditation, cupping therapy, and autogenic techniques. Autogenic relaxation therapy has been shown to reduce both systolic and diastolic blood pressure.

Methods: This study was a case study with a nursing care approach, involving two hypertensive patients as respondents. The intervention was based on evidence-supported autogenic relaxation therapy.

Results: The findings indicated that autogenic relaxation therapy successfully reduced blood pressure in both patients. In patient one, blood pressure decreased from 165/83 mmHg to 150/87 mmHg, and in patient two, from 179/101 mmHg to 159/99 mmHg.

Conclusion: Autogenic relaxation therapy can reduce blood pressure in hypertensive patients. It is recommended that nurses incorporate autogenic relaxation as a complementary approach in nursing care for patients with hypertension.