

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRAK

Shofwan Zihadulhaq¹, Dyah Putri Aryati²

Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Kabupaten Pemalang

Lanjut usia juga disebut sebagai lansia adalah langkah akhir dalam perjalanan hidup seseorang atau saat mereka secara alami mengalami berbagai perubahan keseimbangan fisik, mental, sosial, dan spiritual. Merubahnya fisik, kognitif, emosional, sosial, dan seksual yang terkait dengan penuaan adalah masalah yang memerlukan perhatian khusus bagi lansia. Sistem kardiovaskular mengalami perubahan signifikan pada lansia. Hal ini menyebabkan terjadinya berbagai penyakit seperti jantung, hipertensi, jantung paru, koroner, kardiomiopati, stroke, dan gagal ginjal. Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan penerapan terapi autogenik dalam penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode studi kasus pada 2 klien lansia dengan hipertensi. Pemberian asuhan keperawatan mulai dari pengkajian sampai dengan evaluasi dengan menerapkan terapi relaksasi autogenik selama 3 hari berturut-turut. Hasil yang didapatkan yaitu kedua klien mengalami penurunan tekanan darah. Pada klien 1 tekanan darah yaitu 170/100 mmHg, dan turun menjadi 130/80 mmHg. Pada klien 2 tekanan darah yaitu 150/90 mmHg, dan turun menjadi 120/70 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi autogenik terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Diharapkan tenaga keperawatan dapat menjadikan karya tulis ilmiah ini sebagai alternatif tindakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: *Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Autogenik*

ABSTRACT

Shofwan Zihadulhaq¹, Dyah Putri Aryati²

The Implementation of Autogenic Relaxation Therapy to Lower Blood Pressure in Hypertensive Elderly in Pemalang Regency

The elderly, also referred to as the elderly, is the final step in a person's life journey or when they naturally experience various changes in physical, mental, social, and spiritual balance. The physical, cognitive, emotional, social, and sexual changes associated with ageing are issues that require special attention for the elderly. The cardiovascular system undergoes significant changes in the elderly. This causes various diseases such as heart, hypertension, cardiopulmonary disease, coronary, cardiomyopathy, stroke, and kidney failure. This study aims to determine the effectiveness of the implementation of autogenic relaxation therapy in reducing blood pressure in hypertensive elderly. This study uses a case study method on two elderly clients with hypertension. The provision of nursing care starts from assessment to evaluation by applying autogenic relaxation therapy for three consecutive days. The results showed that both clients experienced a decrease in blood pressure. In client one, the blood pressure was 170/100 mmHg and dropped to 130/80 mmHg. In client two, the blood pressure was 150/90 mmHg and dropped to 120/70 mmHg. This showed that the implementation of autogenic relaxation therapy is proven to lower blood pressure in hypertensive elderly. It is hoped that nursing staff can make this study as an alternative action to lower blood pressure in the elderly with hypertension.

Keywords: *Hypertension, Elderly, Autogenic Relaxation Therapy*