

## **ABSTRAK**

### **Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Ruang Gatot Kaca Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cepiring Kendal**

Dina Ulya, Dyah Putri Aryati, Ragil Prasetyo Triwibowo

#### **Introduction (Pendahuluan)**

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia sangat rentan mengalami penyakit hipertensi karena berhubungan dengan proses penuaan. Hipertensi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi merupakan tekanan darah yang berada diatas 140/90mmHg. Upaya untuk melakukan penurunan tekanan darah dengan relaksasi autogenik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

#### **Method (Metode)**

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. dimana disusun berdasarkan laporan asuhan keperawatan melalui pendekatan proses keperawatan. Berdasarkan implementasi EBN pada praktik keperawatan, studi kasus ini menggunakan lima tahapan menurut Polit dan Beck (2019), yaitu: (1) mengajukan pertanyaan (PICO), (2) mencari evidence yang berkaitan, (3) penilaian terhadap evidence, (4) menerapkan evidence, (5) evaluasi penerapan EBN. Pengumpulan data diambil dari hasil pemeriksaan fisik, wawancara, SOP (Standar Operasional Prosedur) relaksasi autogenik, lembar observasi, *sphygmomanometer* digital serta sumber literatur internet yang berhubungan. Penerapan reaksasi autogenik dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari yang dilakukan selama 15 menit.

#### **Results (Hasil)**

Hasil penerapan tekanan darah sebelum diberikan relaksasi autogenic menunjukkan tekanan sistolik dengan hasil mean 161.00, SD 9.849 dan hasil diastolik dengan mean 82.33, SD 6.429. Dan setelah dilakukan penerapan relaksasi autogenik sehari 1 kali selama 3 hari menunjukkan hasil penurunan pada tekanan sistolik dengan mean 145.00, SD 8.660 dan hasil pada diastolik mean 80.00, SD 5.196, yang artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan penerapan relaksasi autogenik.

#### **Simpulan**

Penerapan relaksasi autogenik ini efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan dapat diterapkan bagi penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah.

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