

## ABSTRAK

### **Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Nyamok Kecamatan Kajen**

**Lady Al Mira, Herni Rejeki**

**Diploma Tiga Keperawatan FIKES UMPP**

**Hipertensi** adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melebihi 140/90 mmHg yang menjadikan seseorang tidak nyaman. Salah satu penanganan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah tinggi adalah Terapi Relaksasi Autogenik. Subyek dalam studi kasus ini adalah dua keluarga yang mempunyai masalah Hipertensi. **Tujuan** studi kasus ini untuk menggambarkan penerapan Relaksasi Autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga hipertensi. **Metode** karya tulis ilmiah ini menggunakan studi kasus pada 2 keluarga hipertensi. **Instrumen** studi kasus menggunakan alat ukur tekanan darah Tensimeter/Sfigmomanometer. Hasil setelah dilakukan Relaksasi Autogenik selama 3 hari berturut-turut masing-masing 20 menit pada keluarga I terjadi penurunan 150/80 menjadi 120/70 dan keluarga II terjadi penurunan 160/90 menjadi 130/80. **Simpulan** dari studi kasus ini bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah dan skala nyeri pada kedua keluarga. **Saran** bagi keluarga dengan Hipertensi yaitu dapat melakukan terapi relaksasi autogenik secara mandiri dibantu oleh keluarga untuk menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Hipertensi, Relaksasi Autogenik

## **ABSTRACT**

### ***Application of Autogenic Relaxation Therapy to Lower Blood Pressure in Families with Hypertension in Nyamok Village, Kajen District***

Lady Al Mira , Herni Rejeki

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

*Hypertension is a condition where blood pressure exceeds 140/90 mmHg which makes a person feel uncomfortable. One of the non-pharmacological treatments to reduce high blood pressure is Autogenic Relaxation Therapy. The subjects in this case study are two families who have hypertension problems. The purpose of this case study is to describe the application of Autogenic Relaxation to lower blood pressure in families with hypertension. This scientific paper method uses case studies in 2 families with hypertension. The case study instrument uses a blood pressure measuring instrument Tensimeter/Sphygmomanometer. The results after Autogenic Relaxation were carried out for 3 consecutive days of 20 minutes each in family, I decreased from 150/80 to 120/70 and family II decreased from 160/90 to 130/80. The conclusion from this case study is that autogenic relaxation can reduce blood pressure and pain scale in both families. Suggestions for families with hypertension is to be able to do autogenic relaxation therapy independently assisted by the family to lower blood pressure.*

**Keywords:** *Autogenic Relaxation, Hypertension*