



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 243/LP-LPBK/VII/2026

Judul : Penerapan Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan
Tekanan Darah pada Agregat Hipertensi di RT 08 Desa
Bugangan
Nama : Riza Helmi

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

Pekalongan, 27 Juli 2026

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



Aida Rusmarihana, S.Kep., Ns., MAN 

**Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juni, 2026**

ABSTRAK

Riza Helmi¹, Dyah Putri Aryati², Farida Suryani³

Penerapan Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Agregat Hipertensi di RT 08 Desa Bugangan

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling sering terjadi dan menjadi masalah kesehatan utama di masyarakat. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga dapat melalui terapi nonfarmakologis, salah satunya adalah relaksasi autogenik

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik dalam menurunkan tekanan darah pada kelompok masyarakat dengan hipertensi di RT 08 Desa Bugangan.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan komunitas pada kelompok masyarakat dengan hipertensi berjumlah 10 orang. Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi autogenik yang dilakukan 3 hari berturut - turut. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi serta observasi terhadap respon klien selama pelaksanaan terapi.

Hasil: Hasil implementasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik. Rata-rata tekanan darah mengalami penurunan setelah intervensi, yaitu sistolik dari 152,4 mmHg menjadi 136,5 mmHg (turun 15,9 mmHg) dan diastolik dari 87,8 mmHg menjadi 79,7 mmHg (turun 8,1 mmHg).

Simpulan: Penerapan relaksasi autogenik terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman, mudah, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat untuk membantu mengontrol tekanan darah. Perawat komunitas dapat mengaplikasikan terapi relaksasi autogenik sebagai bagian dari intervensi keperawatan dalam program promotif dan preventif di masyarakat.

Kata Kunci: *Hipertensi, Relaksasi Autogenik, Tekanan Darah, Keperawatan Komunitas, Terapi Nonfarmakologis*

**Internship Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
June, 2026**

ABSTRACT

Riza Helmi¹, Dyah Putri Aryati², Farida Suryani³

The Implementation of Autogenic Relaxation to Reduce Blood Pressure in a Hypertensive Community Aggregate at RT 08, Bugangan Village

Introduction: Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases and remains a major public health problem. The management of hypertension is not limited to pharmacological treatment only but may also include non-pharmacological therapies, one of which is autogenic relaxation.

Objective: This study aimed to determine the effect of autogenic relaxation on reducing blood pressure in a community group with hypertension at RT 08, Bugangan Village.

Methods: This is a case study with a community nursing care approach involving a community group of 10 individuals with hypertension. The intervention consisted of autogenic relaxation therapy administered for three consecutive days. The evaluation was conducted by comparing blood pressure before and after the intervention and observing the participants' responses during the implementation of the therapy.

Results: The implementation showed a reduction in blood pressure following the therapy implementation. The mean blood pressure decreased after the intervention, with systolic blood pressure declining from 152.4 mmHg to 136.5 mmHg (a reduction of 15.9 mmHg) and diastolic blood pressure decreasing from 87.8 mmHg to 79.7 mmHg (a reduction of 8.1 mmHg).

Conclusion: The implementation of autogenic relaxation was effective in reducing blood pressure among individuals with hypertension and may be used as a safe, simple, and self administered non-pharmacological therapy to help control blood pressure. Community nurses can apply autogenic relaxation therapy as part of nursing interventions in community-based promotive and preventive programs.

Keywords: *autogenic relaxation, blood pressure, community nursing, hypertension, non-pharmacological therapy*