

**Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada
Pasien Hipertensi Di Ruang Sulaiman 4 Rs Roemani Muhammadiyah
Semarang**

Aulia Fara Dhila¹, Trina Kurniawati^{1*}, Noor Faizah²

Pendahuluan: Hipertensi adalah tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Relaksasi autogenik adalah salah satu contoh dari teknik relaksasi yang berdasarkan pada penggunaan persepsi tubuh dimana hormon katekolamin dan kortisol ini akan menurunkan kerja syaraf simpatis, dan sebaliknya kerja parasimpatis menjadi meningkat atau dominan, sehingga menyebabkan pelebaran atau vasodilatasi pembuluh darah yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran penerapan relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan, dengan mengambil satu responden pasien hipertensi. Berdasarkan referensi (evidence) penelitian berbahasa Indonesia, Intervensi relaksasi autogenik diberikan kepada pasien sebagai tambahan terapi standar untuk menurunkan tekanan darah pada pasien. Pasien diberikan intervensi selama tiga hari, 10-15 menit dilakukan 2-3 kali dalam sehari.

Hasil: Pada penelitian ini terapi relaksasi autogenik efektif digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terdapat penurunan tekanan darah dari TD= 155/91 mmHg pada hari pertama menjadi TD=130/82 mmHg pada hari ketiga dengan rata-rata penurunan 11/4 mmHg.

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

ABSTRACT

The Implementation of Autogenic Relaxation to Reduce Blood Pressure in Hypertensive Patients at Sulaiman Ward of Roemani Muhammadiyah Hospital, Semarang

Aulia Fara Dhila¹, Trina Kurniawati^{1*}, Noor Faizah²

Introduction: Hypertension is systolic blood pressure higher than 140 mmHg and diastolic blood pressure higher than 90 mmHg. Autogenic relaxation is a relaxation technique based on the use of body perception where the catecholamine and cortisol hormones will reduce the work of the sympathetic nerves, and conversely the work of the parasympathetic increases and becomes dominant, causing dilation or vasodilation of blood vessels which can ultimately reduce blood pressure. This study aimed to describe the implementation of autogenic relaxation to reduce blood pressure in hypertensive patients.

Methods: This study was a case study with a nursing care approach, by taking a hypertensive patient as the respondent. Based on some Indonesian research articles, the autogenic relaxation intervention is given to patients as an addition to standard therapy in reducing blood pressure in hypertensive patients. The respondent was treated with the intervention for 10-15 minutes, 2-3 times a day, for three consecutive days.

Results: In this study, the implementation of the autogenic relaxation therapy could effectively reduce blood pressure in the hypertensive patient. The blood pressure decreased from 155/91 mmHg on the first day to 130/82 mmHg on the third day with an average decrease of 11/4 mmHg.

Conclusion: The autogenic relaxation therapy was safe to be implemented to hypertensive patient, and it could reduce the patient's blood pressure. Hence, nurses are suggested to implement the therapy as an additional nursing care, especially to patients with hypertension.