

NASKAH PUBLIKASI

A. Judul

PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SETELAH RELAKSASI AUTOGENIK PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BANDAR 1

B. Nama Penulis

Adi Setiawan

C. Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia akibat perubahan fisiologis dan gaya hidup. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah relaksasi autogenik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi autogenik pada lansia hipertensi.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode pre-eksperimental one group pretest-posttest. Sampel sebanyak 30 lansia hipertensi dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Intervensi relaksasi autogenik diberikan selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit. Analisis data menggunakan uji t-test.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah intervensi. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 154,5 mmHg menjadi 138,93 mmHg dan diastolik dari 94,3 mmHg menjadi 86 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan signifikan ($p < 0,05$).

Simpulan: Relaksasi autogenik efektif menurunkan tekanan darah

pada lansia hipertensi dan dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping.

D. Kata Kunci

hipertensi, lansia, relaksasi autogenik, tekanan darah

E. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada kelompok lansia. Peningkatan usia menyebabkan perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Selain itu, faktor gaya hidup seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan stres turut berkontribusi terhadap kejadian hipertensi.

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan yang tepat, tidak hanya secara farmakologis tetapi juga nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah relaksasi autogenik.

Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang menggunakan sugesti diri untuk menciptakan kondisi rileks sehingga dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Teknik ini dapat membantu menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan meningkatkan rasa nyaman.

Berdasarkan fenomena di lapangan, lansia hipertensi di Puskesmas Bandar 1 umumnya hanya

mengandalkan terapi obat dan belum menerapkan terapi relaksasi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

F. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bandar 1.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi sebanyak 149 orang, dengan sampel 30 responden yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling.

Intervensi berupa relaksasi autogenik diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap sesi. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital.

Analisis data dilakukan menggunakan uji **t-test** untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

G. Hasil Dan Pembahasan

Hasil:

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi autogenik:

Sistolik: 154,5 mmHg → 138,93 mmHg

Diastolik: 94,3 mmHg → 86 mmHg

Hasil uji statistik: $p < 0,05$

Pembahasan:

Penurunan tekanan darah terjadi karena relaksasi autogenik mampu

menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis. Kondisi ini menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan denyut jantung sehingga tekanan darah menurun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Selain itu, teknik ini mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, dan aman bagi lansia.

H. Simpulan Dan Saran

Simpulan

Relaksasi autogenik berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Saran

Relaksasi autogenik dapat diterapkan sebagai terapi nonfarmakologis dalam pelayanan kesehatan, khususnya bagi lansia hipertensi.

I. Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, dosen pembimbing, serta pihak Puskesmas Bandar 1 yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi.

J. References

Abdullah Vera Iriani, I. A. S. (2021). *Monograf Penanganan Kecemasan Pada Ibu Hamil Menggunakan Teknik Relaksasi Autogenik.*

- Adibah, K. K. D. (2023). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Gigi Pemeriksaan Tanda Vital*.
- Ariyani, & Herda, Azizah Fitria, Mukhaimy Gajali, Hendera Rahmatya Nurmeidina Akrom, M. A. (2021). *Buku Panduan Konseling Apoteker Pesein Hipertensi* (p. 5).
- BADAN PUSAT STATISTIK. (2023). *Jumlah Populasi Lansia*.
- Darma, B. (2023). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS: Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, dan R2*. Nama Penerbit.
- Devi Rohana Putri, Fida' Husain, S. (2024). Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Bangsal Teratai RSUD. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(3), 131–141.
- Djaali. (2021). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*.
- Ekarini Ni Luh Putu, Krisanty Paula, S. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 108–118.
- Era Dwi Prihatin, Sulastri, Angela Librianty Thome, Aisyah Nur Azizah, A. S. (2025). *Manajemen Nyeri Pasca Bedah*.
- Holiawati. (2025). *Metodologi Penelitian*.
- Irwanto Hidajat, L. L., & Setiadi, Bernadette N. Dua, Mikhael Nurrachman, Nani I. R., Sukmaningrum, Evi Nugroho, Stefani Haning Swarati Adhishesa, M. S. (2023). *Etika Penelitian Ilmu Sosial dan Psikologi*.
- Kadir, H. A. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Gawat Darurat*.
- Lestari Puspita Hanggit, Syafdewiyani, Y. M. (2025). Pengaruh Autogenic Training Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 17(1), 71–78.
- Marni, Domingos Soares, Ermawati, Muzaroah Rahmasari, Ikrima Firdaus, I. (2023). *PENATALAKSANAA N HIPERTENSI*.
- Mulyadi Eko, K. N. (2023). *BUKU AJAR HYPNOCARING*.
- Ninda Ayu Prabasari, Ermalynda Sukmawati, S. A. (2024). GAMBARAN TERJADINYA HIPERTENSI PADA LANJUT USIA DI KOMUNITAS. *Jurnal Ners LENTERA*, 12(1), 10–18.
- Ninef Violin Irene, Putra Awalludin Suprihadi, Purwanti Eny Rahmawati Nunuk Sri, Christian Febri, R. W. A. (2024). *Bunga Rampai KESEHATAN MENTAL LANSIA*.
- Ovan, S. A. (2020). *Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen*

- Penelitian Berbasis Web* (p. 46).
- Perhimpunan, D. H. I. (2024). *Indonesian Society of Hypertension*.
- Prawihartono, E. (2023). *MEMAHAMI PENELITIAN EPIDEMIOLOGI SECARA MUDAH*.
- Purnawan Sigit , Kristiana Ledoh, Deviarbi S Tira, S. L. (2024). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN. Jurnal Kesehatan, 13*(1), 27–36. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i1.301>
- Rasdiyana. (2022). *Mengenal Hipertensi pada Kelompok Dewasa dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*.
- Roslina, D. (2023). *Evidence-Based Practice pada Diabetes Mellitus*.
- Sadigh Micah R., P. M. R. (2019). *AUTOGENIC TRAINING*.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*.
- Sakti Ifa Pannya, L. M. (2025). *Penatalaksanaan Lansia Hipertensi*.
- Setiana Anang, N. R. (2020). *Riset Keperawatan*.
- Setiandari Elsi L. O, Widyarni Ari, A. A. (2020). Analisis Hubungan Riwayat Keluarga dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Indrasari Kabupaten Banjar. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20*(3), 1043–1046. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1094>
- Setyo Muji, W. B. (2025). *METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN EKSPERIMEN*.
- Sholihin Mahfud, A. P. G. (2021). *Analisis Data Penelitian Menggunakan Software STATA*.
- Sucipto Ade Mm, Wahyudi Qorahman, A. L. (2023). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi 1,2. *Jurnal Borneo Cendekia, 2*(16), 1–12.
- Suhadi Rita, Virginia Dita Maria, Setiawan Christianus Heru, Hendra Phebe, W. Y. (2016). *SELUK BELUK HIPERTENSI: Peningkatan Kompetensi Klinis untuk Pelayanan Kefarmasian*.
- Sumardi, Putri, D. R., Husain, F., (2024). Penerapan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Bangsal Teratai RSUD dr. Soedirman Mangun Sumarso Wonogiri. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- Suripto Dewi widyastutin , Sitti Fatimah, Wahyud Hodi, Yusri, Nurhapipah, Iwan, M. aqil. (2025). *KONSEP*

*DASAR METODE
PENELITIAN.*

- Sutresna, D. M. S., dan Wasludin. (2024). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Tanah Tinggi. Politeknik Kesehatan Banten.
- Taher Rusli, N. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian* (p. 126).
- Wahyuningrum Rizqi Sri. (2020). *Statistika Pendidikan (Konsep Data dan Peluang)*.
- Wang, J.-G., Palmer, B. F., Anderson, K. V., & Sever, P. (2023). Amlodipine in the current management of hypertension. *The Journal of Clinical Hypertension*, 25(9), 1041–1052.
- Wijayanti, M. D. (2023). *Belajar Genetika dan Penyakit Tidak Menular*.
- World Health Organization. (2023). *Hipertensi*.
- Wulandari, A., Agnesia, C., Azizah, L., Setiyawan, B., & Aminullah, N. S. (2024). Program skrining , edukasi , dan senam hipertensi pada masyarakat RT 01 desa Tiwingan Lama kabupaten Banjar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8, 836–847.
- Yugatama Adi, Handayani Nestri, Niruri Rasmaya, Farida Yeni, P. F. (2025). *Obat Antihipertensi Tinjauan Klinis dan Saintifik*.