

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS METRO**

**APPLICATION OF AUTOGENIC RELAXATION TECHNIQUES IN HYPERTENSION
PATIENTS IN METRO PUSKESMAS**

Farrel Rizal Ramadhan¹, Ludiana², Immawati³

^{1,2,3}Program DIII Keperawatan Akper Dharma Wacana Metro

Email:farrelrizal013@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, yaitu tekanan darah melebihi 140/ 90 mmHg. Gejala klinis yang timbul pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala, mual, muntah, penglihatan kabur, ayunan langkah yang tidak mantab. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara non farmakologi dengan relaksasi autogenik yang dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung serta aliran darah. Tujuan: Menggambarkan penerapan teknik relaksasi autogenik untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Metro. Metode: Menggunakan desain studi kasus. Subjek yang digunakan adalah 2 orang pasien yang menderita hipertensi, penerapan dilakukan selama 3 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 30 menit. Hasil setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi autogenik selama 3 hari pada kedua subyek terjadi penurunan tekanan darah dari hipertensi derajat II menjadi pre hipertensi dengan nilai rata-rata penurunan tekanan darah subyek 1 sebesar 3,5/3,1 mmHg dan subyek 2 sebesar 10,89/5 mmHg. Kesimpulan: Penerapan terapi relaksasi autogenik mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Bagi penderita hipertensi menerapkan terapi relaksasi autogenik dengan memodifikasi lingkungan yang akan digunakan untuk melakukan relaksasi agar suasana tenang.

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi Relaksasi Autogenik, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension is a circulatory system disorder that causes an increase in blood pressure above the normal value, namely blood pressure exceeding 140/90 mmHg. Clinical symptoms that arise in patients with hypertension are headache, nausea, vomiting, blurred vision, unsteady swings. Management of hypertension can be done non-pharmacologically with autogenic relaxation that can control several body functions such as blood pressure, heart rate and blood flow. Objective: To describe the application of autogenic relaxation techniques to reduce blood pressure in hypertensive patients at the Metro Health Center. Methods: Using a case study design. The subjects used were 2 patients who suffered from hypertension, The application is carried out 3 times a day for 3 days with a duration of 30 minutes. Results In both subjects, the application of autogenic relaxation techniques for 3 days occurred in both subjects there was a decrease in blood pressure from grade II hypertension to pre-hypertension with the average value of reducing blood pressure in subject 1 of 3.5/3.1 mmHg and subject 2 of 10,89/5 mmHg. Conclusion: The application of autogenic relaxation therapy can reduce blood pressure in patients with hypertension. For people with hypertension, applying autogenic relaxation therapy by modifying the environment that will be used to relax so that the atmosphere is calm.

Keywords: Hypertension, Autogenic Relaxation Therapy, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan faktor penyebab utama kematian akibat stroke dan faktor yang dapat memperberat infark miokard (serangan jantung). Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang akan mengalami kenaikan tekanan darah. Tekanan sistolik akan terus mengalami peningkatan sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, selanjutnya akan berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis¹.

Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, menurut WHO (*World Health Organization*) diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Prevalensi hipertensi Nasional menurut Riskesdas tahun 2018 sebesar 34,1%². Prevalensi hipertensi di Propinsi Lampung sebesar 15,10 % dengan jumlah prevalensi terbesar di Lampung Barat (20,56%) dan terendah di Tanggamus (10,03%)³. Jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Metro tahun 2021 sebanyak 592 jiwa. Kunjungan tiga bulan terakhir tahun 2022 sebanyak 536 jiwa⁴.

Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, yaitu tekanan darah melebihi 140/ 90 mmHg (Triyanto, 2014). Gejala klinis yang timbul pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala saat terjaga, kadang-kadang disertai mual, muntah, akibat peningkatan tekanan darah intrakranial, penglihatan kabur akibat kerusakan retina akibat

hipertensi, ayunan langkah yang tidak mantab karena kerusakan susunan saraf pusat, nokturia karena peningkatan aliran darah ginjal dan filtrasi glomerulus, edema dependen dan pembengkakan akibat peningkatan tekanan kapiler. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi⁵.

Terapi farmakologi menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat mempengaruhi tekanan darah pasien, seperti menggunakan golongan obat sejenis diuretik, hidroklorotiazis, vasodilator arterior langsung, antagonis angiotensin. Terapi nonfarmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya⁶. Pengobatan nonfarmakologi yang biasa dilakukan antara lain diet rendah garam/kolesterol/lemak jenuh, olahraga, perbaikan pola makan, dan melakukan teknik relaksasi. Relaksasi yang biasa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah relaksasi autogenik⁷.

Teknik relaksasi autogenik memiliki makna pengaturan sendiri. Autogenik merupakan salah satu contoh dari relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh (misalnya tangan merasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri. Relaksasi autogenik merupakan relaksasi dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang, bahkan relaksasi autogenik terbukti dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung serta aliran darah⁸.

Relaksasi autogenik merupakan salah satu terapi yang dapat membantu seseorang yang sedang mengalami ketegangan maupun stres dengan menekan pada latihan mengatur pikiran, dengan posisi yang rileks, serta mengatur pola pernapasan. Relaksasi autogenik juga memiliki manfaat terhadap otak, yaitu meningkatkan gelombang alfa yang mampu memicu perasaan rileks. Salah satu wujud keberhasilan terapi relaksasi autogenik adalah ketika seseorang dapat merasakan perubahan pada respons fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot serta denyut nadi, perubahan kadar lemak dalam tubuh serta penurunan proses inflamasi⁸.

Tujuan umum penerapan ini adalah untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi autogenik untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Metro.

METODE

Karya tulis ini menggunakan desain studi kasus yang menggambarkan hasil terkait penerapan

teknik relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi di Puskesmas Metro.

Subyek penerapan adalah 2 orang pasien yang menderita hipertensi dengan kriteria sebagai berikut:

1. Bersedia menjadi responden.
2. Laki-laki atau perempuan yang menderita hipertensi
3. Mampu berkomunikasi dengan baik dan mempunyai pendengaran yang baik..

Penerapan teknik relaksasi autogenik pada pasien hipertensi ini telah dilakukan di Puskesmas Metro. Waktu penerapan telah dilakukan 3 kali sehari selama 3 hari dengan durasi waktu 30 menit.

Instrumen penerapan yang digunakan dalam pengumpulan data adalah wawancara, lembar *Informed consent*, SOP (Standar Operasional Prosedur) relaksasi autogenik, lembar observasi, dan *sphygmomanometer* digital.

HASIL

1. Karakteristik dan Gambaran Subyek Penerapan

Tabel 1 Gambaran Subyek Penerapan

No	Identitas	Subyek I	Subyek II
1	Nama	Tn. A	Ny. S
2	Usia	60 tahun	64 tahun
3	Jenis kelamin	Laki-laki	Perempuan
4	Pekerjaan	Wiraswasta	IRT
5	Suku	Jawa	Jawa
6	Diagnosa	Hipertensi	Hipertensi
7	TD	162/ 102 mmHg	162/ 101 mmHg
8	TB/BB	165 cm/ 70	158 cm / 60kg
9	Suku	Banten	Banten

No	Identitas	Subyek I	Subyek II
10	Riwayat masa lalu	Subyek sudah menderita hipertensi sejak 3 tahun yang lalu, subyek juga senang makan makanan tinggi garam dan makan gorengan. Ayah subyek juga menderita hipertensi	Subyek sudah menderita hipertensi sejak 10 tahun yang lalu, subyek juga senang makan makanan tinggi garam, ayah subyek juga menderita hipertensi.
11	Obat yang diberikan	Tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi	Amlodipine 5 mg, valsartan 800 mg

Dari data klien di atas menunjukkan kedua subyek memiliki jenis kelamin dan pekerjaan yang berbeda. Subyek 1 berusia 60 tahun, dan subyek 2 berusia 64 tahun. Subyek 1 menderita hipertensi sejak 3 tahun yang lalu

dan subyek 2 menderita hipertensi sejak 10 tahun yang lalu. Kedua subyek sama-sama menderita hipertensi derajat II (tekanan darah > 160 mmHg).

2. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Relaksasi Autogenik

Tabel 2 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Relaksasi Autogenik

Nama Subyek	Waktu Penerapan	Tekanan Darah (mmHg)						Rata-rata
		Pagi		Siang		Malam		
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	
Subyek 1 Tn. A	Hari ke 1	-	-	162/102	162/97	145/95	140/92	2,5/4
	Hari ke 2	141/86	140/85	142/88	139/85	139/91	135/90	2,67/1,33
	Hari ke 3	143/95	140/90	135/87	129/87	132/87	125/80	5,33/4
Subyek 2 Ny. S	Hari ke 1					162/101	150/98	12/3
	Hari ke 2	162/94	155/95	162/97	150/86	155/97	141/86	11/ 7,67
	Hari ke 3	168/97	157/95	150/90	137/90	135/87	130/85	9.67/4,33

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik, tekanan darah kedua subyek berada pada hipertensi derajat II dan setelah dilakukan penerapan relaksasi autogenik yang dilakukan selama 3 hari dengan waktu kurang lebih 30

menit terjadi penurunan tekanan darah kedua subyek berada pada pre hipertensi. Rata-rata penurunan tekanan darah subyek 1 sebesar 3,5/3,1 mmHg dan subyek 2 sebesar 10,89/5 mmHg.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Hasil pengkajian didapatkan bahwa kedua subyek memiliki usia yang berbeda,

subyek 1 berusia 60 tahun dan subyek 2 berusia 64 tahun. Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapatkan risiko

hipertensi. Insiden hipertensi semakin meningkat dengan meningkatnya usia. Ini sering disebabkan oleh perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon. Hipertensi pada yang berusia kurang dari 35 tahun akan menaikkan insiden arteri koroner dan kematian prematur⁶.

Pada lanjut usia jantung mengecil, menurunnya rongga bilik kiri diakibatkan semakin berkurangnya aktivitas, menurunnya ukuran sel-sel jantung sehingga mengakibatkan menurunnya kekuatan otot-otot jantung. Kemudian kekuatan otot jantung berkurang, sejalan dengan bertambahnya usia, denyut jantung maksimal dan fungsi lain menurun, tekanan darah meningkat secara bertahap, elastisitas jantung pada individu umur 70 tahun menurun sampai 50 % dibandingkan usia 20 tahun tekanan darah pada wanita tua mencapai 170/90 mmHg dan pada laki-laki tua sekitar 160/100 mmHg (masih dianggap normal)⁹.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa usia kedua subyek penerapan berbeda namun kedua subyek berada pada usia risiko tinggi terhadap terjadinya hipertensi. usia sendiri merupakan bagian dari faktor risiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat dirubah dan tidak dapat dikendalikan.

b. Jenis kelamin

Hasil pengkajian didapatkan bahwa kedua subyek memiliki jenis kelamin yang

berbeda. Subyek pertama berjenis kelamin laki-laki, berusia 64 tahun dan subyek kedua berjenis kelamin perempuan dan berusia 64 tahun dan sudah mengalami menopause. Perbandingan antara pria dan wanita, ternyata wanita lebih banyak menderita hipertensi, ternyata wanita lebih banyak menderita hipertensi. Hipertensi menyerang wanita setelah umur 55 tahun, sekitar 60 % penderita hipertensi adalah wanita. Hal ini sering dikaitkan dengan perubahan hormon estrogen setelah menopause. Peran hormon estrogen adalah meningkatkan kadar HDL yang merupakan faktor pelindung dalam pencegahan terjadinya proses arteriosklerosis, wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana terjadi perubahan kuantitas hormon estrogen sesuai dengan umur wanita secara alami. Umumnya proses ini terjadi pada wanita umur 44-45 tahun. Ada perbedaan hormon antara laki-laki dan perempuan sehingga perempuan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan laki-laki⁷.

Dari laporan Sugiri di Jawa Tengah didapatkan angka prevalensi 6 % dari pria dan 11 % pada wanita. Laporan dari Sumatera Barat menunjukkan 18,6 % pada pria dan 17,4 % wanita. Di daerah perkotaan Semarang didapatkan 7,5 %

pada pria dan 10,9 % pada wanita. Sedangkan di daerah perkotaan Jakarta didapatkan 14,6 % pada pria dan 13,7 % pada wanita⁶.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa jenis kelamin juga merupakan faktor risiko terhadap peningkatan tekanan darah di atas normal. Subyek 1 telah memasuki usia menopause sehingga menyebabkan penurunan kadar hormon estrogen sehingga subyek lebih rentan terhadap hipertensi sedangkan subyek 2 yang berjenis kelamin laki-laki tidak memiliki hormon estrogen.

c. Pola makan

Hasil pengkajian didapatkan bahwa kedua subyek tidak pernah melakukan diet pola makan karena kedua subyek sering mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam dan gorengan. Konsumsi natrium bisa menjadi faktor penting dalam perkembangan hipertensi paling tidak 40 % dari klien yang akhirnya terkena hipertensi akan sensitif terhadap garam dan kelebihan garam mungkin menjadi penyebab pencetus. Diet tinggi garam mungkin menyebabkan pelepasan hormon natriuretik yang berlebihan, yang mungkin secara tidak langsung meningkatkan tekanan darah¹⁰.

Kelainan fungsi ginjal membuat ginjal tidak mampu membuang garam dan air dalam tubuh. Volume darah dalam tubuh meningkat sehingga tekanan darah juga meningkat. Ginjal mengendalikan

tekanan darah melalui beberapa cara: jika tekanan darah meningkat, ginjal akan menambah pengeluaran garam dan air, yang akan menyebabkan berkurangnya volume darah dan mengembalikan tekanan darah ke normal. Jika tekanan darah menurun, ginjal akan mengurangi pembuangan garam dan air, sehingga volume darah bertambah dan tekanan darah kembali normal. Ginjal merupakan organ penting dalam mengendalikan tekanan darah karena itu berbagai penyakit dan kelainan pada ginjal dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi⁶.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa diet berpengaruh terhadap risiko hipertensi, kedua subyek menderita hipertensi karena kedua subyek mengonsumsi makanan tinggi garam dan gorengan

d. Genetik

Hasil pengkajian didapatkan bahwa kedua subyek memiliki faktor keturunan keluarga yang menderita hipertensi. Kedua subyek memiliki ayah yang juga menderita hipertensi. Riwayat keluarga merupakan masalah yang memicu terjadinya hipertensi karena hipertensi cenderung merupakan penyakit keturunan. Jika seorang dari orangtua kita memiliki riwayat hipertensi maka sepanjang hidup kita memiliki kemungkinan 25 % terkena hipertensi⁶.

Kedua subyek bersuku Jawa. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar, prevalensi penderita hipertensi terbesar terdapat di Propinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1 %, dan terendah di Propinsi Papua sebesar 22,2 %. Di Propinsi Jawa Tengah tingkat prevalensi hipertensi sebesar 37,6 % dan di Propinsi Lampung sebesar 29,9 %².

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa faktor keturunan berpengaruh terhadap risiko hipertensi, kedua subyek menderita hipertensi karena kedua subyek memiliki ayah yang juga menderita hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/ mortalitas. Tekanan darah 140/ 90 mmHg yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung⁶. Hasil pengkajian sebelum dilakukan penerapan teknik teknik relaksasi autogenik, kedua subyek menderita hipertensi derajat II dengan tekanan darah > 160 mmHg.

Tekanan darah merupakan kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan kekuatan dari jantung. Aliran darah mengalir pada sistem sirkulasi karena perubahan tekanan. Sistol merupakan kontraksi jantung mendorong darah dengan tekanan tinggi. Distol merupakan tekanan

minimal yang mendesak dinding arteri setiap waktu¹¹.

Terapi nonfarmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya⁶. Pengobatan nonfarmakologi yang biasa dilakukan antara lain diet rendah garam/kolesterol/lemak jenuh, olahraga, perbaikan pola makan, dan melakukan teknik relaksasi. Relaksasi yang biasa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah relaksasi autogenik⁷.

Relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik yang dapat menurunkan hipertensi karena dengan relaksasi autogenik diharapkan akan menghilangkan ketegangan dimana orang tersebut membayangkan sebuah keadaan yang tenang kemudian memfokuskan pada sensasi fisik yang berbeda mulai dari kaki sampai kepala. Relaksasi pada hakekatnya adalah cara yang diperlukan untuk menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernapasan. Respons dari relaksasi akan mengembalikan tubuh pada keadaan yang seimbang. Pupil, pendengaran, tekanan darah, denyut jantung, pernapasan dan sirkulasi akan kembali normal serta otot-otot menjadi rileks⁷.

Tekanan darah sistolik dan diastolik pasien setelah melakukan teknik relaksasi autogenik masuk dalam kategori pre hipertensi. Penerapan teknik relaksasi autogenik dilakukan selama 3 hari dengan waktu 30 menit. Dari hasil penerapan diketahui terjadi penurunan tekanan darah dari hari pertama

sampai hari ketiga. Rata-rata penurunan tekanan darah subyek 1 sebesar 5/3 mmHg dan subyek 2 sebesar 9/4 mmHg. Hal ini dikarenakan pemberian relaksasi autogenik yang menekan pada keadaan mental/ psikis, pemberian sugesti akan merangsang berbagai area hipotalamus menimbulkan efek neurogenik pada sistem kardiovaskular seperti peningkatan dan penurunan arteri denyut jantung. Suasana hati dan lingkungan lebih menyenangkan akan memberikan perubahan tekanan darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah⁷.

Pada penerapan teknik relaksasi autogenik yang telah dilakukan penulis menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan teknik relaksasi autogenik selama 3 hari. Kedua subyek mengalami penurunan tekanan darah derajat II (>160 mmHg) menjadi tekanan darah pre hipertensi (120-139 mmHg).

KESIMPULAN

Teknik relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Potter, P.A., & Perry, A.G. (2010). *Fundamental Keperawatan Buku 2 Edisi 7*. Jakarta: SEA.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan Cerdik*. Diakses tanggal 29 Maret 2021. www.depkes.go.id/article/view/harihipertensidunia2019.
3. Dinas Kesehatan Propinsi Lampung. (2020). *Profil Kesehatan Propinsi Lampung Tahun 2019*. Bandar Lampung.
4. Puskesmas Metro Pusat. (2022). *Profil Puskesmas Metro Pusat*. Metro.
5. Wijaya, A. S & Putri, Y. M. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
6. Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
7. Dewi, E. U & Widari, N. P. (2017). Teknik Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Progresif terhadap Tekanan Darah pada lansia dengan Hipertensi. *Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah* ISSN. 2579 – 7719.
8. Putri, D. M. P & Amalia, R. N. (2021). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
9. Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M.M., Sukrillah, U.A., Riyadi, S & Kuswati, A. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
10. Black, J. M & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Indonesia: CV. Pentasada Media Edukasi
11. Mubarak, W. I., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta; Salemba Medika.