


Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Nyamok

Lady Al Mira¹ , Herni Rejeki²

¹ Department of Health, University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 ladyalmira74@gmail.com

Abstract

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*

Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Nyamok

Abstrak

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*

1. Pendahuluan

Hipertensi adalah tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Penyakit hipertensi juga disebut sebagai the silent killer, atau pembunuh tak terlihat karena terkadang tidak menunjukkan adanya tanda dan gejala awal [7]. Berdasarkan data Riskesdas [15], prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran

penduduk didapatkan hasil 34,1% untuk usia ≥ 18 tahun, hasil tertinggi 44,1% di Kalimantan Selatan, hasil terendah 22,2% di Papua. Estimasi sebesar 63.309.620 jumlah kasus hipertensi di Indonesia, dengan 427.218 angka kematian hipertensi di Indonesia. Hipertensi dengan presentase (31,6%) ini terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun, (45,3%) terjadi pada umur 45-54 tahun, (55,2%) pada umur 55-64 tahun. Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, yang terdiagnosis hipertensi sebesar 13,3%, dan yang tidak rutin minum obat sebanyak 32,3% [4]

Penanganan hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu penanganan farmakologi dan non farmakologi. Obat termasuk penanganan farmakologis karena obat dapat menurunkan tekanan darah, sedangkan terapi non farmakologi yaitu seperti teknik relaksasi nafas dalam, relaksasi aroma terapi mawar, pijat refleksi kaki, yoga, terapi jus dan relaksasi autogenik [13]. Relaksasi autogenik adalah tipe psiofisiologis dari psikoterapi dasar dengan menggunakan autosugesti, yang pertama kali dikembangkan oleh dokter dan psikiatri di Jerman yaitu J.H. Schultz di awal abad 20 [11]. Relaksasi autogenik juga dapat membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh. Sensasi tenang ringan, hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis [11]

Terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah sistole dan diastole dengan cara meningkatkan proses pengaliran hormon - hormon baik keseluruhan tubuh dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang membuat otak memerintahkan pengaturan renin angiotensi pada ginjal, yang mengatur tekanan darah [11]. Teknik relaksasi memiliki manfaat untuk meningkatkan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh dan memberikan rasa nyaman dan tidak menimbulkan efek samping apapun. Sehingga penulis tertarik untuk menerapkan teknik relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi.

Hasil latihan relaksasi autogenik pada 2 keluarga dengan masalah hipertensi selama 2 minggu didapatkan hasil yang berbeda pada keluarga I dan keluarga II terjadi penurunan tekanan darah, keluarga I dari tekanan darah 150/80 mmHg turun menjadi 120/70 mmHg, sedangkan keluarga II dari 160/100 turun menjadi 130/80 mmHg. Kedua keluarga terjadi penurunan nyeri pada tungkai. Keluarga sudah lebih mandiri dalam melakukan tindakan relaksasi autogenik.

2. Metode

2.1. Rancangan Karya Tulis Ilmiah

Karya Tulis Ilmiah ini dengan menggunakan rancangan studi kasus dengan metode deskriptif yaitu mendeskripsikan penerapan relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi.

2.2. Subyek Studi Kasus

Subyek dalam studi kasus ini adalah 2 keluarga yang mempunyai masalah hipertensi.

2.3. Fokus Studi

Fokus studi pada studi kasus ini adalah 2 keluarga yang mempunyai masalah hipertensi dengan:

Kriteria inklusi :

1. Bersedia menjadi keluarga kelolaan
2. Mempunyai Masalah hipertensi
3. Umur 30-55 tahun

Kriteria esklusi :

1. Penderita Hipertensi Yang Mengonsumsi Obat Secara Rutin

2.4. Tempat dan Waktu Pengambilan Studi Kasus

Tempat yang digunakan untuk pengambilan studi kasus Di Desa Nyamok Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan, untuk waktu studi kasus penerapan pada bulan mei 2022.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Tabel 1. Pengukuran Tekanan Darah

Implementasi pertemuan	Keluarga 1		Keluarga 2	
	sebelum	Sesudah	Sebelum	sesudah
1.	150/80	150/80	160/100	150/90
2.	150/80	150/70	160/100	150/70
3.	150/80	140/90	160/90	140/90
4.	160/100	150/70	160/100	140/90
5.	150/70	140/90	150/100	140/90
6.	150/80	130/90	150/80	130/90
7.	140/80	130/90	140/80	130/90
8.	130/80	120/70	140/80	130/80

Pengkajian pada keluarga I diperoleh identitas keluarga yaitu seorang perempuan umur 40 tahun, Agama Islam, Pendidikan terakhir Sekolah Dasar, Status perkawinan Menikah, Pekerjaan Buruh. Tipe keluarga yaitu keluarga inti, seluruh keluarganya beragama islam. Status ekonomi tidak mencukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Saat ini keluarga I berada pada tahap perkembangan keluarga anak usia sekolah. Tugas perkembangan yang belum terpenuhi adalah memperluas keluarga inti menjadi keluarga besar. Riwayat inti keluarga I adalah hipertensi dari bapaknya, mengeluh pusing, sakit pada tengkuk, P: ketika bangun tidur, Q: seperti dipukul-pukul, R: area tengkuk, S: 3, T: hilang timbul. Fungsi kesehatan keluarga belum terpenuhi dikarenakan keluarga belum mengetahui akibat masalah kesehatan yang di alami anggota keluarganya, keluarga belum mengetahui pencegahan masalah kesehatan yang dialaminya dan keluarga sudah bisa memanfaatkan fasilitas kesehatan seperti puskesmas untuk memeriksakan anggota keluarga yang sakit. Stres dan koping pada keluarga adalah stres jangka panjang karena anak-anaknya masih bersekolah semua dan harus membutuhkan biaya yang banyak. Hasil dari pemeriksaan fisik didapatkan data TD: 150/80 mmHg, N: 80x/menit, S: 36,1 °C, RR: 20x/menit, klien tampak memegang daerah tengkuk.

Pengkajian pada keluarga II diperoleh identitas keluarga yaitu seorang perempuan, umur 48 tahun, pendidikan terakhir SD, beragama islam satatus perkawinan menikah, pekerjaan ibu rumah tangga, klien tinggal bersama suami dan anak. Tipe keluarga adalah keluarga inti, seluruh anggota keluarganya beragama islam. Pendapatan keluarga berasal dari suami, pendapatannya yang diperoleh cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Saat ini keluarga II berada pada tahap perkembangan keluarga anak usia sekolah. Tugas perkembangan keluarga saat ini sudah terpenuhi. Riwayat penyakit keluarga sebelumnya adalah ibunya, keluarga II mengatakan mengeluh sakit pada tengkuk, pusing, padangan mata kabur, tidak dapat tidur, P: ketika kelelahan, Q: seperti dipukul-pukul, R: area tengkuk, S: 2, T: hilang timbul. Keluarga II mengatakan mengalami gangguan pola tidur didapatkan data tanda-tanda vital: kesadaran: composmentisn TD: 160/90 mmHg, N: 80x/menit, S: 36,5 °C, RR: 20x/menit, klien tampak lemas, terdapat lingkaran hitam dibawah mata.

Pengakajian yang telah dilakukan terhadap 2 keluarga dengan masalah kesehatan hipertensi dirumuskan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut, gangguan pola tidur dan deficit pengetahuan, dengan rencana keperawatan yang disusun adalah: 1) identifikasi lokasi,

karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, skala nyeri; 2) Batasi Aktivitas; 3) Kontrol lingkungan yang memperkuat rasa nyeri; 4) Berikan teknik non farmakologis seperti terapi relaksasi autogenik.

Implementasi pada keluarga difokuskan pada tindakan relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah. Pada keluarga I dan keluarga II dilakukan tindakan selama 2 minggu dengan latihan 1 kali setiap hari. Hasil implementasi setelah dilakukan relaksasi autogenik didapatkan pada keluarga I dan keluarga II terjadi penurunan tekanan darah selama 2 minggu, keluarga I dari tekanan darah 150/80 mmHg turun menjadi 130/80 mmHg, sedangkan keluarga II dari 160/100 mmHg turun menjadi 130/80 mmHg.

Pembahasan

Hasil evaluasi dari implementasi yang telah dilakukan penulis pada 2 keluarga dengan masalah hipertensi setelah dilakukan tindakan relaksasi autogenik 1 kali dalam 14 hari dengan pertemuan 1 kali 14 hari dengan pertemuan 1-7 dilakukan relaksasi autogenik dilanjutkan pemantauan melalui telepon pada pertemuan 8-13 penulis mengakhiri pertemuan 14 dengan melakukan evaluasi akhir tindakan yang sudah dikerjakan yaitu tekanan darah turun yaitu awal sebelum dilakukan terapi pada keluarga I yaitu TD : 150/80 mmHg, dan skala nyeri: 3 namun setelah dilakukannya tindakan terapi relaksasi autogenik didapatkan hasil TD: 130/80 mmHg, skala nyeri: 2, pada keluarga II Sebelum dilakukan tindakan terapi TD: 160/100 mmHg, skala nyeri: 3, setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi autogenik didapatkan hasil TD: 130/80 mmHg, skala nyeri: 2, terjadi penurunan bukan karena relaksasi autogenik saja tetapi dari faktor lain seperti klien sudah dapat menjaga pola makan, melakukan hidup sehat, sehingga tekanan darah dapat berkurang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [2] yang menunjukkan ada pengaruh terjadinya penurunan dimana relaksasi autogenik berpengaruh untuk mengurangi tekanan darah yang ditunjukkan untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot tubuh menjadi rileks.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan terapi relaksasi autogenik yang dilakukan keluarga I dan keluarga II yang dilakukan selama 14 hari sehari 1 kali selama 20 menit terjadi penurunan tekanan darah. Pada keluarga I tekanan darah awal 150/80 mmHg dan keluarga II 160/90 mmHg, setelah pertemuan 14 hari keluarga I tekanan darah 120/70 mmHg dan keluarga II tekanan darah 130/80 mmHg.

Referensi

- [1] Dion Yohanes & Betan Yasinta, (2015), *Buku Asuhan Keperawatan Keluarga Konsep dan Praktik, Yogyakarta, Indonesia: nuhamedika.*
- [2] Donus, J. D. T. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan.* Yogyakarta, Indonesia: PustakaBaruPress.
- [3] Hasdianah & Suprpto, (2014), *Buku Patologi & Patofisiologi Penyakit, Yogyakarta, Indonesia: nuhamedika.*
- [4] Listiana, E., & Faradisi, F. (2021, December). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 799-805).
- [5] Manutung,(2018), Buku Terapi Kognitif Pada Pasien Hipertensi, Diambil Dari <https://books.google.co.id/books?id=VWGDwAAQBAJ&lpg=PP1&dq=komplikasi%20hipertensi&hl=id&pg=PA3#v=onepage&q=komplikasi%20hipertensi&f=true> Penerbit
- [6] Mahendra, R. W., Nurhayati, S., & Purwono, J. (2021). Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di UPTD Rawat Inap Banjarsari Kecamatan Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 399-406.
- [7] Mufarokhah, H. (2019). Buku Hipertensi Dan Intervensi Keperawatan Diambil Dari <https://books.google.co.id/books?id=ILggEAAAQBAJ&lpg=PR1&dq=tanda%20dan%20gejala%20hipertensi&hl=id&pg=PR4#v=onepage&q=tanda%20dan%20gejala%20hipertensi&f=true>
- [8] Nasir, A., Muhith, A., & Ideputri, E.M. (2018). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan: Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan, Yogyakarta, Indonesia: nuhamedika*
- [9] PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia.* Jakarta: DPP, PPNI.
- [10] Riasmini, NM., Permatasari, H., Chairani, R., Astuti, NP., Ria, R.T.T.M., Handayani, T.W., (2017). *Panduan Asuhan Keperawatan Individu, Keluarga, kelompok, dan Komunitas dengan Modifikasi NANDA, ICNP, NOC, dan NIC di Pukesmas dan Masyarakat.* Jakarta, Indonesia : UI-Press.
- [11] Retnowati, L., Andrean, D., & Hidayah, N. (2021). Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdah Bimas Sumberporong Kab. Malang. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 13(2), 20-30.
- [12] RSUP Sanglah Denpasar. (2014). *SOP terapi relaksasi autogenik.* Diambil dari <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7736/8/Lampiran%20-%20lampiran.pdf>.
- [13] Setiawan, A. R., Dewi, N. R., & Ayubana, S. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1).
- [14] Salleh, R.M. (2014) Buku Pengendalian Stres Dan Kebimbangan Diambil Dari <https://books.google.co.id/books?id=VhhABAAAQBAJ&lpg=PT122&dq=relaksasi%20autogenik&hl=id&pg=PT123#v=onepage&q=relaksasi%20autogenik&f=true>
- [15] Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: definisi dan tindakan keperawatan edisi 1.* Jakarta : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

