

**PENGARUH TERAPI *AUTOGENIC* TERHADAP KUALITAS HIDUP
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA**

PUSKESMAS SUKAWARNA

Syifa Nurillah

syifanurillah@gmail.com

Program Studi S1 Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh lansia dan dapat berdampak negatif pada kualitas hidup mereka. Berbagai intervensi telah diterapkan untuk mengelola hipertensi, termasuk terapi *autogenic*, yang merupakan teknik relaksasi yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan fisik serta mental. Kualitas hidup berangsur membaik saat tekanan darah menurun dengan melaksanakan relaksasi secara rutin. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh terapi *autogenic* terhadap kualitas hidup lansia. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Jumlah responden sebesar 30 orang. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah lansia ≥ 60 tahun dengan hipertensi tingkat 1 dan 2. Instrument yang digunakan adalah kuesioner kualitas hidup *WHOQOL-BREFF*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kualitas hidup lansia pada kelompok intervensi setelah menerima terapi *autogenic* dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada uji *Wilcoxon*, menunjukkan nilai *p-value* yang signifikan yaitu $0.000 < 0.05$. **Kesimpulan :** Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa “*H₀* ditolak” artinya terapi *autogenic* memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : *Lansia, Hipertensi, Autogenic, Kualitas_Hidup*