

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

Penatalaksanaan Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah
Pada Pasien Hipertensi

Putri Aryanti

2021

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini, terjadinya gagal jantung serta penyakit gangguan organ lainnya. Hal ini menjadi masalah utama dan menjadi beban bagi negara khususnya bagi negara yang memiliki resiko tinggi hipertensi. WHO pada tahun 2019 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Memberikan relaksasi autogenik adalah salah satu cara non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang bisa memanipulasi pikiran, dapat membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks dan mengendalikan tekanan darah. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pelaksanaan terapi relaksasi autogenik pada pasien hipertensi dan mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi pelaksanaan terapi relaksasi autogenik pada pasien hipertensi. **Metode:** deskriptif, perawat di lapangan/ CI (*expert sebagai participant*), di kaji dengan hasil wawancara dan *online search*, hasil studi analisis diolah secara narasi. **Hasil:** dari hasil penelitian di ketahui bahwa teknik relaksasi autogenik ini berpotensi di terapkan di rumah sakit dengan tambahan kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas yang berikan oleh CI (*expert sebagai participant*), dan faktor yang mempengaruhi teknik relaksasi ini adalah pemilihan subjek/pasien dan keluarga yang tepat, kondisi lingkungan yang mendukung, fasilitas yang disediakan cukup membantu, pemilihan waktu yang tepat, dan perawat yang memiliki pengetahuan dan evidence base. **Kesimpulan dan Saran:** terapi relaksasi autogenik ini tepat di laksanakan di rumah sakit untuk menurunkan tekanan darah dengan menambahkan kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas, dan pemilihan subjek/pasien, keluarga, perawat, lingkungan dan waktu yang tepat peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penatalaksanaan terapi relaksasi autogenik secara langsung di implementasikan kepada pasien.

Pembimbing : Nyayu Nina Putri C, Ners., M.Kep

Kata Kunci : Relaksasi Autogenik, Tekanan darah, Hipertensi