

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA NY. K DENGAN HIPERTENSI DI RSUD WONOSARI

Adi Firman Hidayat¹, Retno Sumiyarini²

firmanhidayat19@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi didalam pembuluh darah arteri, seseorang didiagnosis hipertensi apabila tekanan sistolik dan diastoliknya mencapai angka \geq 140/90 mmHg. Pengobatan untuk hipertensi dapat dilakukan dengan dua metode yaitu dengan tehnik farmakologi dan non farmakologi, salah satu teknik non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan pemberian terapi relaksasi autogenik.

Tujuan: Untuk mengetahui keefektifan terapi relaksasi autogenik dalam mengurangi tekanan darah pada penderita Hipertensi.

Metode: Teknik pengambilan data dengan menggunakan observasi – partisipasi dimana peneliti melakukan pengamatan dan ikut serta dalam melakukan Tindakan asuhan keperawatan kepada 1 pasien.

Hasil: Penerapan intervensi terapi relaksasi autogenik dilakukan 3x pertemuan selama 3 hari yang dilakukan selama 15 menit. Hasil evaluasi didapatkan setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik yang dilakukan 3x pertemuan secara berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi dengan rata-rata pada sistolic sebesar 7 mmHg sedangkan pada Diastolic sebesar 2,2 mmHg.

Kesimpulan: Terapi non farmakologi relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tekanan darah Systolic dan Diastolic pada penderita Hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Autogenik, Tekanan Darah,

¹Mahasiswa Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

APPLICATION OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY TO LOWER BLOOD PRESSURE IN NY. K WITH HYPERTENSION AT WONOSARI HOSPITAL

Adi Firman Hidayat¹, Retno Sumiyarini²

firmanhidayat19@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition without symptoms, where the pressure is abnormally high in the arteries, a person is diagnosed with hypertension if the systolic and diastolic pressure reaches $\geq 140/90$ mmHg. Treatment for hypertension can be carried out using two methods, namely pharmacological and non-pharmacological techniques. One non-pharmacological technique that can be used to lower blood pressure is by administering autogenic relaxation therapy.

Objective: to determine the effectiveness of autogenic relaxation therapy to reduce blood pressure in people with hypertension.

Method: Data collection technique using observation - participation where the researcher makes observations and participates in carrying out nursing care actions for 1 patient.

Results: The implementation of autogenic relaxation therapy intervention was carried out in 3 meetings over 3 days for 15 minutes. The evaluation results obtained after autogenic relaxation therapy carried out 3 times in a row were able to reduce blood pressure in hypertension patients with an average of 7 mmHg in systolic while 2.2 mmHg in diastolic.

Conclusion: non-pharmacological therapy of autogenic relaxation therapy is effective in reducing systolic and diastolic blood pressure in people with hypertension.

Keywords : Hypertension, Blood Pressure, Autogenic relaxation therapy

¹Student of Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer in Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta