

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN PENDEKATAN
META ANALISIS**

**THE EFFECTS OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY ON BLOOD
PRESSURE REDUCTION OF HYPERTENSIVE PATIENTS USING META
ANALYSIS APPROACH**

Margaretha Neneng Haryani Bara¹, Rosalina², Trimawati³

¹Dosen Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

²Dosen Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

³Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo

Email: baraneneng@gmail.com

ABSTRAK

Terapi relaksasi autogenik merupakan terapi non farmakologi yang dapat mengatasi masalah psikologis seperti stress, kecemasan, dan depresi. Kondisi psikologis yang terkelola dengan baik akan berdampak baik terhadap tekanan darah. Jika kondisi psikologis tidak terkelola dengan baik maka dapat menyebabkan masalah kesehatan lain seperti hipertensi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan meta analisis dengan merangkum berbagai hasil penelitian secara kuantitatif. Artikel yang di analisis berjumlah 9 jurnal yang terdiri dari 7 jurnal Indonesia dan 2 jurnal internasional.

Dari beberapa jurnal yang telah dirujuk oleh peneliti menyebutkan bahwa terapi relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi baik pada lansia maupun pada penderita hipertensi usia produktif.

Terapi relaksasi autogenik efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Diharapkan masyarakat menerapkan terapi relaksasi autogenik sebagai terapi non farmakologi yang dapat mengontrol tekanan darah penderita hipertensi.

Kata kunci : Relaksasi Autogenik, Hipertensi, Tekanan Darah, Penurunan Tekanan Darah

Kepustakaan : 29 (2004-2017)

ABSTRACT

Autogenic relaxation therapy is a non-pharmacological therapy that can overcome psychological problems such as stress, anxiety, and depression. A well-managed psychological condition will have good effects on blood pressure and vice versa, it can cause other health problems such as hypertension.

This research used a meta-analysis approach by summarizing various quantitative research results. The articles analyzed included 9 journals consisting of 7 Indonesian journals and 2 international journals.

From the several referred journals, it is mentioned that autogenic relaxation therapy influences the decrease in blood pressure of hypertensive patients both in the elderly and in productive age patients.

Autogenic relaxation therapy is effective against reducing blood pressure in people with hypertension.

It is expected that people can apply autogenic relaxation therapy as a non-pharmacological therapy in order to control blood pressure of hypertensive patients.

Keywords : Autogenic Relaxation, Hypertension, Blood Pressure, Decreased Blood Pressure

Literature : 29 (2004-2017)

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat. Oleh karena itu, partisipasi semua pihak, baik dokter dari berbagai bidang peminatan hipertensi, pemerintah,

swasta maupun masyarakat diperlukan agar hipertensi dapat dikendalikan.

Prevalensi hipertensi nasional berdasarkan Riskesdas 2013 sebesar 25,8%, wilayah tertinggi adalah kepulauan bangka belitung (30,9%) dan terendah di papua (16,8%) sedangkan jawa tengah (11,5%). Hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun (6,3%), 45-54 tahun (11,9%) dan umur 55-64 tahun (17,2%) (Kemenkes RI 2017). Tingginya tekanan darah berkaitan dengan gaya hidup, usia, merokok, konsumsi alkohol, stress, konsumsi kopi dan lain sebagainya (Perry, A. G & potter, 2010)

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2017), hipertensi menjadi peringkat pertama di Jawa Tengah sebesar 55,76%. Di tahun 2016 presentase jumlah penderita hipertensi sebesar 50,85%, berdasarkan data tersebut, hipertensi

mengalami peningkatan di tahun 2017. Kabupaten/kota di Jawa Tengah dengan presentase hipertensi tertinggi adalah wilayah Demak dan Jepara yang dilakukan pengukuran tekanan darah, sedangkan terendah adalah Kendal (1,69%). Kabupaten Semarang (10,76%) sedikit dibawah prevalensi provinsi Jawa Tengah (11,5%) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2016).

Menurut beberapa ahli, pengobatan non farmakologis sama pentingnya dengan pengobatan farmakologis, terutama pada pengobatan hipertensi derajat I, jika obat anti hipertensi diperlukan, pengobatan non farmakologi dapat dipakai sebagai pelengkap untuk mendapatkan hasil pengobatan yang lebih baik (Roadhah, 2012)

Terapi komplementer dapat dijadikan sebagai terapi pelengkap dari terapi konvensional untuk penyembuhan. Contoh terapi komplementer yang dapat diberikan untuk pasien hipertensi yaitu meditasi, yoga, massage, terapi autogenik (Widyastuti, 2004)

Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang menambahkan bahwa relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah (Widyastuti, 2004)

Luthe (1969) dalam Kang et al (2009) mendefinisikan relaksasi autogenik sebagai teknik atau usaha yang disengaja diarahkan pada kehidupan individu baik psikologis maupun somatik menyebabkan perubahan dalam kesadaran melalui autosugesti sehingga tercapailah keadaan rileks.

Indikasi Relaksasi Autogenik yaitu orang dengan masalah tekanan darah,

orang dengan masalah mental seperti ketegangan dan stress.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian literature review. Literature yang ditinjau melalui pencarian menggunakan google cendekia dan dilakukan penyaringan dengan kata kunci *terapi relaksasi autogenik dan tekanan darah*. Pencarian artikel internasional menggunakan ProQuest dengan kata kunci *autogenic relaxation, blood pressure*.

ARTIKEL REVIEW

1. Yulianto, Surya Mustika Sari (2016) melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Tujuan penelitian yaitu menganalisa pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Desain penelitian : *quasi eksperiment* pratest posttest control group design. Populasi dan sampel : populasi seluruh lansia yang ada di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto dengan hipertensi, sampel terdiri dari 24 responden dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan total sampling. Metode analisis: paired T-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Pada penelitian ini menunjukkan hasil analisa adanya perubahan rata-rata tekanan darah antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik dengan nilai signifikansi pada p value = 0,000 ($\alpha<0,05$) sehingga terdapat pengaruh bahwa terapi relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Priyo, dkk (2017) melakukan penelitian tentang Terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah dan sakit kepala pada lansia hipertensi di daerah rawan bencana merapi dengan tujuan untuk mengatasi naiknya tekanan darah dan sakit kepala pada lansia hipertensi di daerah rawan bencana. Desain penelitian yang digunakan eksperimen semu (quasi eksperimen) kelompok subjek dilakukan penilaian sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan menggunakan rancangan *one group pre post test design*. Populasi dan sampel yang digunakan yaitu sebanyak 20 responden, cara pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen pada penelitian ini yaitu sphygmomanometer dan stetoskop. Metode analisis yang digunakan adalah *uji Wilcoxon*. Pada hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan sakit kepala pada klien lansia hipertensi. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik mengalami penurunan sebesar 39,85 mmHg dan pada tekanan darah diastolik terjadi penurunan sebesar 14,95 mmHg.
3. Rizal darmawan, dkk (2015) melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Otogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otogenik terhadap tekanan darah hipertensi. Desain penelitian yang digunakan *pra-eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pra-Post Test Design*. Populasi seluruh penderita hipertensi di Posyandu lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sejumlah 50 orang. Sampel sebanyak 10 responden. Instrumen yang digunakan SOP terapi autogenik dan sphygmomanometer. Metode analisis: Uji analisis *simple paired t-test*. Hasil intervensi didapatkan nilai mean tekanan darah pre test 170/84 mmHg dan post test 155/82 mmHg. Hasil uji statistik Simple Paired t-Test didapatkan nilai t hitung tekanan darah pada sistole = 6,930 dan signifikan $\rho = 0,000$. Pada diastole didapatkan nilai t hitung = 2,630 dan signifikan $\rho = 0,027$ karena $\rho < \alpha$ ada pengaruh relaksasi otogenik terhadap tekanan darah sistole dan diastole.
4. Marleni, dkk (2019) melakukan penelitian Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Palembang Tahun 2018. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen pretest and post test control group desain*. Populasi dan Sampel yang akan digunakan dalam penelitian adalah seluruh penderita hipertensi sebanyak 21 responden dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu sphygmomanometer dan stetoskop. Metode analisis menggunakan *Uji Wilcoxon*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik sebesar 150.00/100.00 dengan standar deviasi 7.400/5.115. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% di yakini bahwa rata-rata tekanan darah sistol sebelum di berikan terapi relaksasi autogenik di antara 146.16 sampai dengan 152.89 dan rata-rata tekanan darah diastol sebelum

- diberikan terapi relaksasi autogenik diantara 92.91 sampai dengan 97.57.
5. Erika Untari Dewi, dkk (2010) melakukan penelitian tentang Teknik Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Untuk mengetahui perbedaan teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian yang digunakan *pre eksperimental dengan one group pre-post test design*. Populasi pada penelitian ini seluruh anggota Posyandu Lansia Pelangi Pradah Kali Kendal RT 4 Surabaya yang menderita hipertensi sebanyak 30 responden dan jumlah sampel 28 responden dengan menggunakan Simple Random Sampling. Instrumen menggunakan sphygmomanometer dan lembar observasi tekanan darah. Metode analisis Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil uji statistik diketahui bahwa pemberian teknik relaksasi autogenik dengan nilai $p=0,001$ dan pemberian teknik relaksasi otot progresif dengan nilai $p=0,005$ menunjukkan ada pengaruh relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sedangkan hasil uji statistik perbandingan $p=0,541$ menunjukkan tidak ada perbedaan teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah.
 6. Nurhidayati, dkk (2018) melakukan penelitian tentang Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Insomnia Pada Penderita Hipertensi Di Rsd Bagas Waras Klaten. Untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap insomnia pada penderita hipertensi di RSD Bagas Waras Klaten. Menggunakan Desain penelitian *quasy eksperiment*. Populasi penelitian adalah pasien hipertensi yang dirawat di RSD Bagas Waras sebanyak 42 orang. Responden penelitian sebanyak 21 responden yang diperoleh dengan teknik purposive sampling yang sesuai dengan kriteria inklusi dalam penelitian. Metode analisis yang digunakan yaitu uji Wilcoxon. Hasil penelitian rata-rata umur responden adalah $52,67 \pm 5,651$. Responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebesar 57,1% dan sebagian besar responden menderita hipertensi >2 tahun sebesar 52,4% dan responden paling banyak menggunakan terapi ACE Inhibitor sebanyak 33,3%. Rerata-rata skor insomnia sebelum diberikan relaksasi autogenik adalah 9,86 dan setelah diberikan relaksasi autogenik 6,00. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan $p \text{ value} = 0,000$.
 7. Mardiono (2016) melakukan penelitian tentang Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang tahun 2015. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang tahun 2015. Desain penelitian dengan menggunakan *Quasy eksperiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita Hipertensi yang berobat ke Puskesmas 23 Ilir Palembang dari Bulan Januari - february Tahun 2015. Teknik sampling yaitu *Accidental sampling*. Metode analisis yaitu uji statistik *uji T Dependent*. Didapatkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi ($p \text{ Value} = 0,000$). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap

penurunan tekanan darah pada klien hipertensi.

8. Mansi, dkk (2019) melakukan penelitian tentang Effectiveness Of Autogenic Relaxation On Depression Level - A Literature Review (Efektivitas Relaksasi Autogenik Pada Tingkat Depresi - A Tinjauan Literatur). Penelitian bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan relaksasi autogenik dalam mengurangi tingkat depresi di kalangan lansia di panti jompo tertentu. Pada penelitian ini Peneliti meriview 13 tinjauan telah diambil oleh berbagai penelitian tentang orang usia lanjut, depresi dan terapi relaksasi autogenik. Studi mengungkapkan bahwa depresi telah dikendalikan oleh terapi relaksasi autogenik.
9. Seo Eun-Joo melakukan penelitian tentang Effect of Autogenic Training for Stress Response: A Systematic Review and Meta-Analysis (Pengaruh pelatihan autogenik pada respons stres: tinjauan literatur sistematis dan meta-analisis). Untuk mengetahui pengaruh autogenik pada respons stress, kecemasan, depresi. Sebagai hasil dari penelitian ini, pelatihan autogenik mengurangi kecemasan dan depresi selama respons stres pada orang dewasa dan meningkatkan aktivitas parasimpatis pada variabilitas detak jantung

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari tinjauan 9 literatur yang digunakan peneliti mengatakan bahwa terapi relaksasi autogenik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Relaksasi autogenik dapat membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah. Tubuh merasakan hangat. Teknik relaksasi autogenik dilakukan secara

rutin dapat membuat peredaran darah menjadi lancar serta membuat efek tenang sehingga membuat tekanan darah menjadi stabil.

KESIMPULAN

Berdasarkan artikel-artikel (Priyo 2017; Rizal Darmawan, dkk 2015; Sasono Mardiano, dkk 2016; Lily Marleni, dkk 2019; Yulianto, dkk 2017; Erika Untari Dewi dkk; Istiana Nur Hidayati, dkk 2018) yang dirujuk oleh peneliti bahwa terapi relaksasi autogenik memiliki pengaruh terhadap tekanan darah dan bisa menurunkan tekanan darah.

SARAN

1. Diharapkan tenaga kesehatan memberikan penyuluhan lebih mendalam kepada penderita hipertensi tentang terapi non farmakologi seperti terapi relaksasi autogenik untuk mengontrol tekanan darah dengan efek samping yang relatif sangat kecil.
2. Diharapkan masyarakat yang mengalami hipertensi dapat menerapkan terapi relaksasi autogenik sebagai terapi non farmakologi yang mudah dilakukan tanpa memerlukan banyak biaya untuk mengelola hipertensi selain melakukan terapi farmakologi untuk mengontrol tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Corwin. (2009). *Hipertensi*. Jakarta: EGC.
- Depkes RI. (2010). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2010*. Jakarta: badan penelitian dan pengembangan kesehatan.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2016*.
- Erika Untari Dewi, N. P. W. (n.d.). *Teknik Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. 68–79.

- Mansi N.Patel, Deepak Krishnamurthy. (2019) *Effectiveness Of Autogenic Relaxation On Depression Level - A Literature Review* . Universitas Sains & Teknologi Charotar, Changa, Taluka: Petlad, Distrik: Anand, Gujarat, India. Hal. 17-22, vol. 5
- Mardiono, S. (2016). *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 11, No.3 November 2016*. 11(3), 192–200.
- Marleni, L., Haryani, J., Relaksasi, P., Terhadap, A., Tekanan, P., Marleni, L., ...
- Merriyana. (2016). Meta Analisis Penelitian Alternatif bagi Guru. *Jurnal Pendidikan Penabur*. No. 6, Th. V, 102-106.
- Muhadi. (2016). *JNC 8: Evidance-based guideline : Penangan pasien hipertensi dewasa*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Muttaqin. (2012). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurhidayati, I., Wulan, A. N., & Halimah, H. (2018). *Pengaruh Relaksasi Autogenic Terhadap Insomnia Pada Penderita Hipertensi Di Rsd Bagas Waras Klaten*. 5(September), 444–450.
- Perry, A. G & potter, P. A. (2010). *Fundamental Keperawatan* (Ed. 7 Vol.). Jakarta: Salemba Medika.
- Priyo 1*, M. 2 N. H. (2017). *Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi*. 83–92.
- Rizal Darmawan. (n.d.). *Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang (The Influence Of Autogenic Relaxation Terapy To Changes Blood Pressure Of Hypertension In The Eldery Posyandu Jabon Village Jombang Subdistrict Jombang District)* Rizal Darmawan¹ , Budi Nugroho² ¹Program Studi S-1 Kep. 013.
- Roadhah. (2012). *Penyakit Tidak Menular, Faktor Resiko Dan Pencegahannya*. Makasar: Alauddin University Press.
- Seo E. Joo, Kim Sook – Young. 2019. *Effect of Autogenic Training for Stress Response: A Systematic Review and Meta-Analysis*.J Korean Acad Nurs. hal 361-374, vol. 49
- Smeltzer & Bare. (2013a). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Smeltzer & Bare. (2013b). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Bunner & Suddarth* (Edisi 8; EGC, ed.). jakarta.
- Yulianto, Surya Mustika Sari, Yufi Aris Lestari. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto*. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 8–18.