



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

SKRIPSI

**OLEH:
MARGARETHA NENENG HARYANI BARA
010116A053**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020**



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

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

SKRIPSI

OLEH:

MARGARETHA NENENG HARYANI BARA

010116A053

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2020

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan
Skripsi, Juli 2020
Margaretha Neneng Haryani Bara
010116A053

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DENGAN PENDEKATAN META ANALISIS
(xvi + 67 halaman + 2 bagan + 20 tabel + 11 lampiran)**

ABSTRAK

Latar belakang: 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.

Metode: 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.

Hasil: Dari beberapajurnal 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.

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

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

Kata kunci : RelaksasiAutogenik, Hipertensi, Tekanan Darah, Penurunan Tekanan Darah

Kepustakaan : 29 (2004-2017)

Universitas Ngudi Waluyo
Faculty of Nursing
Nursing Study Program,
Final Project, July 2020
Margaretha Neneng Haryani Bara
010116A053

THE EFFECTS OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY ON BLOOD PRESSURE REDUCTION OF HYPERTENSIVE PATIENTS USING META ANALYSIS APPROACH
(xvi + 67 pages + 2 charts + 20 tables + 11 attachments)

ABSTRACT

Background: 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.

Method: 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.

Results: 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.

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

Suggestion: 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)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

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

Disusun oleh:

MARGARETHA NENENG HARYANI BARA

010116A053

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah diperkenankan
untuk diujikan.

Ungaran, Agustus 2020

Pembimbing Utama



Rosalina, S.Kp., M.Kes
NIDN. 0621127102

Pembimbing Pendamping



Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0622088302

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

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

Disusun oleh:

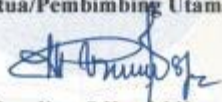
MARGARETHA NENENG HARYANI BARA
010116A053

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :


Hari : Rabu

Tanggal : 26 Agustus 2020

Tim Penguji:
Ketua/Pembimbing Utama


Rosalina, S.Kp., M.Kes
NIDN. 0621127102

Anggota/Penguji


Ns. Yunita Galih Yudhanari, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612067804

Anggota/Pembimbing Pendamping


Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0622088302

Mengesahkan,

**Ketua Program Studi Keperawatan
Fakultas Keperawatan**




Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Margaretha Neneng Haryani Bara

NIM : 010116A053

Mahasiswa : Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi dengan pendekatan Meta Analisis”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Agustus 2020

Yang membuat pernyataan,



MARGARETHA NENENG HARYANI BARA

Margaretha Neneng Haryani Bara

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Margaretha Neneng Haryani Bara

NIM : 010116A053

Program Studi : Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi dengan pendekatan Meta Analisis”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Agustus 2020

Yang membuat pernyataan,

A 6000 Rupiah Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'KEMENTERIAN KEPOS DAN KURIER', 'POSTAL SERVICE', '6000', and '6000 RUPIAH'. The signature is written in blue ink over the stamp.

Margaretha Neneng Haryani Bara

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



- Nama : Margaretha Neneng Haryani Bara
- NIM : 01016A053
- Tempat, Tanggal Lahir : Waitabula, 13 Maret 1998
- Alamat : Gokat, Desa Weepangali 4/2 Kec. Kota Tambolaka,
Kab. Sumba Barat Daya, Nusa Tenggara Timur
- Email : baraneneng@gmail.com
- Riwayat Pendidikan :
1. TK Marsudiri Tambolaka : Tahun 2002-2004
 2. SDK Marsudirini Tambolaka : Tahun 2004-2010
 3. SMP Rangka Rame : Tahun 2010-2013
 4. SMA Thomas Aquinas Weetabula : Tahun 2013-2016
 5. Tercatat sebagai Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2016 – 2020.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala Berkah dan Rahmat serta kasih karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “ **PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN PENDEKATAN META ANALISIS**”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. Keberhasilan penelitian ini juga atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Subiyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Rosalina, S.Kep., M.Kes selaku DEKAN Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Rosalina, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan waktu, pemikiran dan perhatian dalam membimbing, memotivasi dan mengarahkan peneliti dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, pemikiran dan dukungan serta mengarahkan peneliti sehingga terselesainya skripsi ini.

6. Bapak dan ibu dosen pengajar Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah berpartisipasi atas kelancaran skripsi ini.
7. *My Sweet Family* (Kakek saya Alm. Silvester Wawi Bara, Nenek saya Veronica Dakem, Bapak Gregorius Dappa Purwanto, Ibu Bibiana Daido Bili, kakak saya Blasius Haryanto Kuswandi Bara, adik saya Veronica Cintia Dakem Bara, Yunita Keke Suharti Bara, Oktavianus Purwoto Bara) yang selalu mendoakan, memberikan dorongan serta motivasi yang begitu tulus yang tak henti, kasih sayang dan selalu sabar mendengarkan keluh kesah peneliti.
8. Sahabat Terbaik Yoris Sari, Inche Rode, Purwati, Melan, Ninik, Irmin, Fitri, Mistho, Yanuba, Ratih, Puji yang selalu sabar mendengarkan keluh kesah peneliti serta tak henti-hentinya memberikan motivasi.
9. Semua teman-teman dari Program Studi S1 Keperawatan angkatan 2016 Universitas Ngudi Waluyo Ungaran atas kerja sama dan kebersamaan ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penyusunan proposal ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik, saran dan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.

Ungaran, Agustus 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan teori	8
1. Tekanan darah	8
2. Konsep dasar hipertensi	10
3. Konsep relaksasi autogenik.....	17
B. Kerangka Teori.....	24
C. Kerangka Konsep.....	25
D. Hipotesis penelitian.....	25

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Metode yang direncanakan sebelumnya26
- B. Metode Penyesuaian Dengan Pendekatan Meta Analisis30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

- A. Relevansi Metode.....45
- B. Relevansi Hasil.....49
- C. Pernyataan hasil55
- D. Keterbatasan penelitian59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

- A. Kesimpulan61
- B. Saran.....61

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 klasifikasi tekanan darah untuk usia 18 tahun ke atas menurut NHBPEP pada tahun 2003	8
Tabel 3.1 Desain penelitian.....	26
Tabel 3.3 Uji hipotesis	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka teori.....	24
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

- | | |
|-------------|--|
| Lampiran 1 | Lembar Permohonan Sebagai Responden |
| Lampiran 2 | Lembar Persetujuan Responden |
| Lampiran 3 | Standar Operasional Prosedur Pengukuran Tekanan Darah |
| Lampiran 4 | Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Autogenik |
| Lampiran 5 | Lembar Observasi Responden |
| Lampiran 6 | Surat Permohonan ijin Studi Pendahuluan |
| Lampiran 7 | Surat Rekomendasi dari KESBANGPOL Ke Puskesmas dan Kelurahan Jimbaran |
| Lampiran 8 | Surat Rekomendasi dari Dinas Kesehatan Ke Puskesmas dan Kelurahan Jimbaran |
| Lampiran 9 | Surat Jawaban Permohonan Studi Pendahuluan dari Kepala Desa Jimbaran |
| Lampiran 10 | Lembar sertifikat Kalibrasi |
| Lampiran 11 | Lembar Konsultasi |