

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)