

PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD TANGERANG

Marlin Brigita L. *, Suhaebah Wulansari²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Banten

*Korespondensi: brigitamartin@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan faktor penyebab utama kematian karena stroke dan faktor yang dapat memperberat Infark Miokard atau dikenal juga dengan serangan jantung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah. Desain dalam penelitian ini menggunakan Kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimen. Jenis penelitian ini dengan menggunakan pendekatan pre dan post test control group design. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Jumlah responden 30 orang dibagi dalam dua kelompok yaitu 15 responden pada kelompok intervensi dan 15 responden pada kelompok kontrol, kemudian untuk kelompok intervensi dilakukan relaksasi autogenik sebanyak tiga kali, 30 menit setiap tindakan dan diukur tekanan darah sebanyak dua kali. Pada kelompok kontrol hanya diukur tekanan darah sama dengan kelompok intervensi. Hasil Uji statistik yang digunakan *Mann Whitney U* didapatkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada tekanan darah sistolik ($P=0,016$) dan tekanan darah diastolik ($P=0,033$) dengan P value $<0,05$. Disimpulkan pada penelitian ini, relaksasi autogenik ini signifikan terhadap penurunan tekanan darah dengan hipertensi.

Kata kunci: Relaksasi autogenik, tekanan darah, hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a major cause of death due to stroke and a factor that can aggravate Myocardial Infarction also known as heart attack. Purpose of this study was to determine the effect of autogenic relaxation on reducing blood pressure. The design in this study was quantitative with a quasi- experimental design. This type of research uses a pre and post test control group design approach. The sample in this study used simple random sampling. The number of respondents 30 people were divided into two groups, namely 15 respondents in the intervention group and 15 respondents in the control group, then for the intervention group, autogenic relaxation was performed three times, 30 minutes every session and blood pressure was measured twice. In the control group only blood pressure was measured the same as the intervention group. Results of the statistical test used by the Mann Whitney U showed that there was an effect of autogenic relaxation on decreasing blood pressure in systolic blood pressure ($P=0.016$) and diastolic blood pressure ($P=0.033$) with P value <0.05 . It was concluded in this study, there is significant of autogenic relaxation on reducing blood pressure with hypertension.

Keywords: Autogenic relaxation, blood pressure, hypertension.

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi adalah salah satu faktor yang menjadi penyebab utama kematian bagi penderita akibat penyakit stroke dan juga merupakan faktor yang dapat memperberat serangan jantung (Surmarliyah & Nasrullah, 2018). Menurut American Heart Association atau AHA dalam Kemenkes (2018), hipertensi merupakan silent killer dimana gejalanya sangat bermacam-macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi (Telaumbanua & Rahayu, 2021). Dan berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan 25,8% dan pada

tahun 2018 mengalami kenaikan menjadi sebanyak 34,1% (Riskesdas, 2018). Jumlah ini akan terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan menurut perkiraan ada 10,44 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya setiap tahun (Telaumbanua & Rahayu, 2021). Pengobatan non-farmakologi sering menjadi alternatif yang dapat mengontrol tekanan darah.

Pengobatan non farmakologi yang biasanya dilakukan antara lain diet rendah garam atau lemak jenuh, olah raga, perbaikan pola makan dan melakukan relaksasi. Relaksasi padahakekatnya adalah cara yang diperlakukan untuk menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernapasan. Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri dengan menggunakan sebuah kata maupun kalimat yang membuat pikiran seseorang menjadi tenang. Bahkan, relaksasi autogenik terbukti dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah. Menurut Ni Luh Putu Ekarini & dkk (2018) peneliti sebelumnya tentang relaksasi autogenik berdasarkan hasil uji statistik *T-test dependen* didapatkan hasil *P value* = 0,000, jika dilihat $\alpha < 0,05$. Mengingat keuntungan dan manfaat relaksasi autogenik dan kemudian dari beberapa fenomena diatas, maka peneliti merasa perlu untuk mengidentifikasi tentang “Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Intalasi Rawat Inap Rumah Sakit Umum Kabupaten Tangerang”.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen*. Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan pre dan post test control group design. Teknik sampling pada penelitian ini adalah menggunakan simple random sampling. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah pasien dengan riwayat Hipertensi primer sebanyak 30 pasien yang dirawat di RSU Kabupaten Tangerang. Jumlah tersebut kemudian dibagi 2 yaitu 15 responden untuk setiap kelompok (15 kelompok perlakuan dan 15 kelompok kontrol). Uji statistik non parametrik yang digunakan untuk menguji perbedaan mean antara dua kelompok yang dependen memakai uji *Mann Whitney U*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

a. Karakteristik responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		P Value
	n	%	n	%	
Usia					
36-45	1	6.7	4	26.7	0,574
46-55	6	40.0	6	40.0	
56-65	4	26.7	4	26.7	
>65	4	26.7	1	6.7	
Jenis Kelamin					
Laki-laki	9	60.0	8	53.3	0,705
Perempuan	6	40.0	7	46.7	

Berdasarkan table 1 menunjukkan hasil dari penelitian diatas berdasarkan usia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol diperoleh data bahwa usia responden terbanyak ada pada usia dalam rentang 46-55 tahun sebanyak 6 responden atau

tergolong lansia awal, masing-masing sebanyak 40.0%. Pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin diperoleh data pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ternyata responden dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak dari pada perempuan, yaitu sebanyak 9 responden (60.0%) pada kelompok intervensi dan sebanyak 8 responden (53.5%) pada kelompok kontrol.

- b. Analisis Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Table 2
Hasil Uji Mann-Whitney U Selisih Mean Tekanan Darah Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Relaksasi Autogenik

Variabel	Kelompok	n	Mean Rank	Sum of Rank	P value
TDS	Intervensi	15	19.27	289.00	0.016
	Kontrol	15	11.73	176.00	
TDD	Intervensi	15	21.40	321.00	0.033
	Kontrol	15	9.60	144.00	

Berdasarkan table 2 dapat disimpulkan hasil uji statistik selisih tekanan darah pada TDS dan TDD dengan selisih pre dan post pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan *Mann Whitney U Test* diperoleh nilai tekanan darah pada tekanan darah sistol $p = 0,016$ dan TDD $p = 0,033$ karena $p < 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_1 diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Kabupaten Tangerang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sesuai teori yang mengatakan relaksasi autogenik dikatakan efektif apabila setiap individu mengalami penurunan tekanan darah yang diukur dengan tensi meter, penurunan ketegangan otot denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi. Teknik relaksasi selain menyebabkan efek menenangkan fisik juga dapat menenangkan pikiran. Teknik relaksasi dapat membuat tidur menjadi lebih baik. Relaksasi autogenik membantu individu dalam mengalihkan secara sadar perintah dari diri individu tersebut. Hal ini dapat membantu melawan efek akibat stress yang berbahaya bagi tubuh. Teknik relaksasi autogenik memiliki ide dasar yakni mempelajari cara mengalihkan pikiran berdasarkan anjuran sehingga individu dapat menyinkronkan respon stress yang mengganggu pikiran.

Dari data diatas peneliti menyimpulkan tekanan darah pada kelompok intervensi ditemukan adanya perubahan tekanan darah antara pre dan post dan kemudian pada kelompok kontrol didapatkan tidak adanya perubahan tekanan darah pre dan post.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ni Luh Putu Ekarini & dkk (2018) dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Riwayat Hipertensi di RSUD Kabupaten Tangerang". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik p value = 0,000 setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik. Kemudian pada peneliti terdahulu dan peneliti sekarang ada beberapa persamaan diantaranya penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dan pasien yang digunakan adalah pasien hipertensi, selain ada persamaan adapun perbedaan yang terjadi pada penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang. Perbedaan peneliti terdahulu dengan peneliti sekarang adalah tempat pengambilan sampel yang berbeda yaitu pada peneliti terdahulu dilakukan di puskesmas atau pos yandu lansia, tetapi pada peneliti sekarang dilakukan di RSUD Kabupaten Tangerang. Pada desain pendekatan pada peneliti terdahulu menggunakan observasi pertama (pretest) pada

kelompok perlakuan (intervensi) dan setelah itu dilakukan pengukuran kedua (post test) kemudian akan dibandingkan dengan hasil pretest. Sedangkan pada peneliti sekarang menggunakan kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Pemberian relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah, hal ini disebabkan karena relaksasi dapat membuat aliran darah menjadi lancar dan denyut jantung menjadi regular sehingga dapat menstabilkan tekanan darah. Jika relaksasi ini dilakukan secara rutin selama 15-20 menit sehari akan membuat responden merasa lebih nyaman, selain itu juga membuat pikiran menjadi lebih tenang dan tekanan menjadi stabil.

SIMPULAN

Ada pengaruh pada kelompok intervensi yang diberikan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah dimana diperoleh nilai tekanan darah sistol P value = 0,016 dan tekanan darah diastol P value = 0,033 dengan $P < 0,05$. Bagi penelitian selanjutnya hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan relaksasi autogenik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, D., & Martini, S, 2018), *Hubungan Karakteristik dan Status Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi, Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1).
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S, 2018, *Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi. JKEP*, 3(2), 108–118. doi:10.32668/jkep.v3i2.206
- Istiana N., Agustina N, W., & Halimah H, 2018, *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Insomnia Pada Penderita Hipertensi Di RSD Bagas Waras Klaten. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), September, 444-450.
- Kusuma, A. S. A., Kristiani, E., 2021, *Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Scholar.Archive.Org*, 10(1).
- Muda, J. C., 2021, *Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Cendika Muda*, 1.
- Prihatin Putri, Dewi Murdiyanti & Amalia, Rahmita Nuri, 2021, *Terapi Komplementer*, Yogyakarta: PT Pustaka Baru
- Priyo, ., Margono, ., & Hidayah, N., 2018, *Efektifitas Relaksasi Autogenik & Akupresur Menurunkan Sakit Kepala & Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Daerah Rawan Bencana Merapi, Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(2). doi:10.26576/profesi.258
- Retnowati, L., Andrea, D & Hidayah, N., 2021, *Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kabupaten Malang, Hospital Majapahit*. 13(2). 20-30.
- Surmarliyah, E., & Nasrullah, D., 2018, *Penurunan Tekanan Darah Dengan Relaksasi Autogenik Dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi, Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 4(2), 144. doi:10.29241/jmk.v4i2.116

ARTIKEL PENELITIAN

*Jurnal Kesehatan, Vol. 11 No. 2 (2022). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587X
DOI 10.37048/kesehatan.v11i2.452*

Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y., 2021, *Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. Jurnal AbdimasSainitika*, 3(1), 119.doi:10.30633/jas.v3i1.1069