

# Analisis Asuhan Keperawatan Individu Lansia dengan Hipertensi Menggunakan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah = Analysis of Nursing Care of Elderly Individuals with Hypertension Using Autogenic Relaxation to Reduce Blood Pressure

Rizky Haekal Eslam Rananda, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20521932&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang banyak diderita oleh masyarakat, baik di dunia maupun di Indonesia. Berdasarkan kaji literatur Riskesdas tahun 2020, penderita hipertensi terbanyak di Indonesia berasal dari kalangan yang berusia lanjut. Karya ilmiah ini ditunjukkan untuk menganalisis asuhan keperawatan berupa penerapan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi. Pasien berusia 63 tahun dengan riwayat dua kali serangan stroke dan tidak mendapat penanganan dengan tepat termasuk tidak mengonsumsi obat antihipertensi. Sehingga penerapan terapi non-farmakologi seperti relaksasi autogenik berupa relaksasi yang berasal dari diri sendiri dengan pengulangan kata-kata dan merasakan sensasi tertentu. Relaksasi ini dilakukan pada pasien selama 3 minggu sebanyak delapan kali intervensi. Relaksasi ini dilakukan selama 10-15 menit setiap sesi dengan melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil karya ilmiah ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sistolik, yakni 170/110 mmHg pada awal intervensi menjadi 155/95 mmHg pada hari terakhir intervensi. Pemberian intervensi ini dapat dilakukan di dekat wisma tempat pasien tinggal. Implikasi karya ilmiah ini adalah relaksasi autogenik perlu dilakukan secara rutin serta motivasi diri sendiri agar dapat memberikan hasil yang lebih efektif pada pasien.

.....Hypertension is one of the health problems that many people suffer from, including in Indonesia. Based on the Riskesdas' literature review in 2020, most of hypertensive patients in Indonesia were the elderly. This scientific work is aimed at analyzing nursing care in the form of the application of autogenic relaxation therapy to reduce blood pressure in elderly patients with hypertension. Patients were aged 63 years with a history of two strokes and had not received proper treatment, including antihypertensive drugs. Thus, the application of non-pharmacological therapies, such as autogenic relaxation in the form of relaxation that comes from oneself by repeating words and feeling certain sensations. This relaxation was performed on the patients for 3 weeks through eight times of interventions. This relaxation was carried out for 10-15 minutes in each session by taking blood pressure measurements before and after the intervention. The results of this scientific work showed a decrease in systolic blood pressure, which was 170/110 mmHg at the beginning of the intervention to 155/95 mmHg on the last day of the intervention. The provision of this intervention can be carried out near the guest house where the patients live. This scientific work implies that autogenic relaxation needs to be done regularly, along with self-motivation, to provide more effective results in patients.