

PENGARUH TERAPI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA

Eva Dwi Ramayanti¹, Arif Nurma Etika²

¹Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri, Indonesia

²Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri, Indonesia

| Info Artikel | Abstract |
|---|---|
| <p>Tanggal Masuk: Masuk Jan 5, 2023 Direvisi Jan 19, 2023 Diterima Jan 21, 2023</p> | <p>Background: Elderly people tend to experience degenerative processes, one of which is a decrease in cardiovascular function so they are prone to high blood pressure. Complementary therapy is needed to control blood pressure in the elderly in the community, one of which is the provision of autogenic therapy. The purpose of this study was to determine the effect of autogenic therapy on the level of hypertension in the elderly. Method: This research is a pre-experimental research. The population and sample in this study were 22 people. The sampling technique used is the Probability Sampling technique, to be precise, the total population. The variable measured was the level of hypertension in the elderly before and after being given autogenic therapy. The statistical test used in this study is the Wilcoxon Test. Results: From the analysis test, it was found that before being given autogenic therapy most (55%) of the elderly had stage 1 hypertension, whereas after being given autogenic therapy, almost all (80%) of the elderly had hypertension in the normal category. The results of statistical tests using the Wilcoxon test obtained a significance value of 0.000. Conclusion: there is an effect of autogenic therapy on the level of hypertension in the elderly. Suggestions after this study the elderly need to do autogenic therapy continuously at home while still controlling their blood pressure.</p> |
| <p>Keywords: Elderly, Hypertension, Autogenic Therapy</p> <p>Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Terapi Autogenik</p> | <p>Abstrak</p> <p>Latar belakang: Lanjut usia atau Lansia cenderung mengalami proses degeneratif salah satunya penurunan fungsi kardiovaskuler sehingga rentan mengalami tekanan darah tinggi. Dibutuhkan Terapi komplementer untuk mengontrol tekanan darah pada lansia di komunitas salah satunya dengan pemberian terapi autogenik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat hipertensi pada lansia. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian Pre Eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Probability Sampling tepatnya Total populasi. Variabel yang diukur adalah tingkat hipertensi lansia sebelum dan setelah diberikan terapi autogenik. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wilcoxon Test. Hasil: dari uji analisis didapatkan sebelum diberikan terapi autogenik sebagian besar (55%) lansia memiliki hipertensi stage 1 sedangkan setelah diberikan terapi autogenik hampir seluruhnya (80%) lansia tingkat hipertensinya berada pada kategori normal. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon di dapatkan Nilai signifikansi sebesar 0,000. Kesimpulan: ada pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat hipertensi pada lansia. Saran setelah penelitian ini lansia perlu melakukan terapi autogenik secara berkesinambungan di rumah agar tetap mengontrol tekanan darahnya.</p> |
| <p>Penulis Korespondensi: Eva Dwi Ramayanti eva.dwi@unik-kediri.ac.id Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri, Indonesia</p> | <p>This work is an open-access article and licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).</p> |



I. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah secara sistemik dengan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg. Dari hasil evidence based diketahui hipertensi banyak dialami pada orang dengan usia lansia dibandingkan umur 55-59 tahun dengan umur 60-64 tahun terjadi peningkatan resiko hipertensi sebesar 2,18 kali, umur 60-69 tahun 2,45 kali dan umur > 70 tahun 2,97 kali (Harsismanto dkk, 2020). Karena semakin tua usia seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi. hal ini karena pada usia yang makin meningkat tersebut, arteri besar elastisitasnya mengalami penurunan sehingga akan mengalami kekakuan sehingga menyebabkan darah dari jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari pada biasanya sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah atau dikenal dengan Hipertensi (Adam L, 2019).

Dampak dari tingginya kasus hipertensi adalah morbiditas dan mortalitas. Di dunia diperkirakan 7,5 juta kematian disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Pada tahun 1980 jumlah orang dengan hipertensi ditemukan sebanyak 600 juta dan mengalami peningkatan menjadi hampir 1 milyar pada tahun 2010 (WHO, 2015). Hasil riset WHO pada tahun 2015 menetapkan hipertensi pada peringkat tiga sebagai faktor resiko penyebab kematian dunia. Hipertensi berdampak pada munculnya 62% kasus stroke, 49% serangan jantung setiap tahunnya (Ardiansyah, 2017). Menurut RISKESDAS Provinsi Jawa Timur pada tahun 2015, data penderita hipertensi yang diperoleh dari dinas kesehatan Provinsi Jawa Timur terdapat 275.000 jiwa penderita hipertensi. Dari hasil survey tentang penyakit terbanyak di rumah sakit di Provinsi Jawa Timur, jumlah penderita hipertensi sebesar 4,89 % pada hipertensi esensial dan 1,08 % pada hipertensi sekunder. Sementara dari kunjungan penyakit terbanyak di puskesmas di provinsi Jawa Timur, penyakit hipertensi menduduki peringkat ke-3 setelah influenza dan diare dengan persentase sebesar 12,41 % . Data dari Badan Pusat Statistik kota Kediri menunjukkan bahwa penduduk lansia kota Kediri meningkat menjadi 11,75% dari 8,75% hasil SP2010. Jumlah penduduk lansia hipertensi di Kota Kediri mengalami kenaikan dari tahun ke tahun. Di desa Bujel terdapat sebagian penduduk mengalami penyakit hipertensi pada lansia sehingga dari data di atas menunjukkan bahwa kejadian hipertensi di Desa Bujel masih tinggi. Berdasarkan survey peneliti dengan kader Kelurahan Bujel kota Kediri pada tanggal 12 Desember 2021 didapatkan total lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 150 jiwa dimana penderita tertinggi berada di RW 01/RT 02. Berdasarkan survey pendahuluan dengan metode wawancara peneliti dengan kader lansia di RW 01/RT 02 yang mengalami hipertensi 8 dari 10 lansia mengatakan tidak paham akan cara penanganan hipertensi dengan terapi komplementer. Bahkan 9 dari 10 lansia mengatakan belum pernah mendapatkan terapi komplementer seperti terapi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Solusi untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi atau yang lebih dikenal dengan istilah terapi komplementer dimana kebanyakan penderita hipertensi pada kategori prehipertensi dan hipertensi stage 1 lebih memilih mengatasi hipertensi mereka melalui terapi komplementer. Beberapa terapi komplementer dalam mengatasi hipertensi antara lain : masase kaki, terapi tertawa, relaksasi meditasi, terapi Slow Deep Breathing, terapi relaksasi, terapi music dan terapi autogenik (Ramayanti dan Etika, 2023). Dari beberapa jenis terapi komplementer diatas yang tidak memerlukan orang lain untuk membantu dan atau tidak memerlukan media dan sangat mudah dilakukan oleh lansia adalah terapi autogenik (Asmadi, 2018). Terapi autogenik merupakan teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. Relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti pernapasan, tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah sehingga tercapailah keadaan rileks. Efektifnya relaksasi ini dilakukan selama 20 menit^[4].

Berdasarkan latar belakang diatas yaitu kejadian hipertensi yang terus naik dan minimnya penanganan hipertensi pada lansia di komunitas , maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian judul sebagai berikut: Pengaruh pemberian terapi autogenik terhadap tingkat hipertensi pada lansia.

II. BAHAN DAN METODE

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental (one group pre test -posttest design). Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia pada rentang usia middle age sampai dengan elderly (45-65 tahun) yang mengalami hipertensi tingkat prehipertensi dan hipertensi state 1 di Kelurahan Bujel RW 1 RT 2 Kota Kediri tahun 2022. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 22 orang. Pada penelitian ini menggunakan teknik Probability Sampling tepatnya metode total Populasi. Dimana semua anggota dalam populasi menjadi sampel dalam penelitian.

Analisis data secara inferensial untuk mencari pengaruh variabel independen dan dependen. Setelah data diolah dan ditabulasi kemudian dilakukan analisa data dengan menggunakan uji statistik. Penelitian ini menggunakan data

numerik sehingga uji analisis bivariat yang digunakan adalah Uji Wilcoxon.. pengambilan keputusan hasil uji statistik adalah sebagai berikut :

- a. Jika $\rho < \alpha$ maka H_0 ditolak H_1 diterima maka ada pengaruh terapi autogenic terhadap tingkat hipertensi pada lansia.
- b. Jika $\rho > \alpha$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak maka tidak ada pengaruh terapi autogenic terhadap tingkat hipertensi pada lansia.

III. HASIL

1. Karakteristik responden

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (55 %) dari responden di kelurahan Bujel kota Kediri tahun 2022 berusia pada rentang usia 45-54 tahun atau disebut dengan usia middle age. Menurut Amanda (2017) kejadian hipertensi akan berisiko dialami pada mereka yang berusia diatas 45 tahun. Namun pada usia ini tingkat kejadian hipertensi bisa ditekan mengingat elastitas pembuluh darah mereka yang tergolong masih bagus. Seseorang yang berada pada usia pertengahan atau menjelang lansia (Pra Lansia) lebih berisiko mengalami hipertensi dari pada rentang usia yang lain. Kondisi ini dipicu karena adanya proses Degeneratif yang mulai dialaminya (Smeltzer, 2008).

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

| | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------------------------|-----------|----------------|
| Middle Age (Usia 45-54 Tahun) | 12 | 55 |
| Elderly (Usia 55-60 Tahun) | 10 | 45 |
| Total | 22 | 100 |

Hasil data diatas didukung dengan data penelitian Widjaya (2018) yang meneliti tentang hubungan antara usia dan kejadian hipertensi menyatakan bahwa seseorang akan berisiko terkena hipertensi pada mereka yang mempunyai rentang usia 18-40 tahun.

2. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa setengahnya (50 %) dari responden di kelurahan Bujel kota Kediri tahun 2022 memiliki tingkat pendidikan SMP. Diketahui bahwa tingkat pendidikan lansia adalah jenjang pendidikan menengah pertama. Mengingat penelitian ini dilakukan pada lansia maka jenjang pendidikan SMP dirasa cukup memadai untuk mendukung pelaksanaan penelitian. Dengan pendidikan yang cukup diharapkan seseorang mampu memahami apa yang disampaikan oleh peneliti secara baik.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

| | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| SD | 4 | 18 |
| SMP | 11 | 50 |
| SMA | 6 | 27 |
| PT | 1 | 5 |
| Total | 22 | 100 |

3. Karakteristik responden berdasarkan Jenis kelamin

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (55 %) dari responden di kelurahan Bujel kota Kediri tahun 2022 berjenis kelamin perempuan

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| | Frekuensi | Persentase (%) |
|--|-----------|----------------|
|--|-----------|----------------|

| | | |
|--------------|-----------|------------|
| Laki –Laki | 3 | 13,6 |
| Perempuan | 19 | 86,4 |
| Total | 22 | 100 |

Pria sering mengalami tanda – tanda hipertensi pada usia akhir tiga puluhan, sedangkan wanita sering mengalami hipertensi setelah menopause. Tekanan darah wanita, khususnya sistolik, meningkat lebih tajam sesuai usia. Setelah 55 tahun, wanita memang mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi. Salah satu penyebab terjadinya pola tersebut adalah perbedaan hormone kedua jenis kelamin. Produksi hormone estrogen menurun saat menopause, wanita kehilangan efek menguntungkan nya sehingga tekanan darah meningkat.

4. Tingkat Hipertensi Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Autogenik

Tabel 4. Tingkat Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi Autogenik

| | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------|-----------|----------------|
| Normal | 0 | 0 |
| Pre Hipertensi | 10 | 45 |
| Hipertensi Stage 1 | 12 | 55 |
| Total | 22 | 100 |

Berdasarkan tabel 4 sebelum diberikan terapi sebagian besar (55%) lansia mengalami hipertensi pada tingkat stage 1. Kondisi diatas memberikan gambaran bahwa sebelum diberikan terapi autogenik tingkat hipertensi pada lansia di kelurahan Bujel kota Kediri berada pada kategori hipertensi stage 1 maka pada kondisi ini lansia perlu diberikan suatu intervensi untuk mengontrol tekanan darahnya salah satunya terapi autogenik.

Tabel 5. Tingkat Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Autogenik

| | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------|-----------|----------------|
| Normal | 15 | 68 |
| Pre Hipertensi | 7 | 32 |
| Hipertensi Stage 1 | 0 | 0 |
| Total | 22 | 100 |

Berdasarkan tabel 5 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (68%) dari responden di kelurahan Bujel kota Kediri, setelah diberikan terapi autogenik memiliki tekanan darah pada kategori normal. Terapi autogenik merupakan teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. Relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti pernapasan, tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah sehingga tercapailah keadaan rileks (Asmadi, 2018).

6. Tabulasi Silang Hasil Penelitian

Tabel 6. Tabulasi Silang Hasil Penelitian

| Tingkat Hipertensi | Sebelum diberikan terapi autogenik | | Setelah diberikan terapi autogenik | |
|--------------------|------------------------------------|----------------|------------------------------------|----------------|
| | Frekuensi | Persentase (%) | Frekuensi | Persentase (%) |

| | | | | |
|--------------------|-----------|--------------|-----------|------------|
| Normal | 0 | 0 | 15 | 68 |
| Pre Hipertensi | 10 | 45 | 7 | 32 |
| Hipertensi Stage 1 | 12 | 55 | 0 | 0 |
| Total | 22 | 100 | 22 | 100 |
| P Value | | 0,000 | | |
| <i>Alpha</i> | | 0,05 | | |

Berdasarkan tabel 6 memberikan informasi keseluruhan karakter tingkat hipertensi pada responden dalam penelitian. Pada waktu sebelum diberikan terapi autogenik didapatkan data bahwa sebagian besar (55%) dari responden memiliki tingkat hipertensi pada kategori hipertensi stage 1, sedangkan setelah diberikan terapi autogenik diketahui terjadi perubahan tingkat hipertensi dimana hipertensi responden berubah menjadi baik. Setelah diberikan terapi autogenik, hampir seluruhnya (80%) tingkat hipertensi responden berada pada kategori normal.

Berdasarkan hasil uji bivariate menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh data sebagai berikut: pada alpha (0.05) didapatkan nilai P Value (0.000) sehingga P Value < alpha. Sehingga disimpulkan Hipotesis sebagai berikut: H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kondisi ini diinterpretasikan bahwa ada pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat hipertensi pada lansia.

IV. PEMBAHASAN

Tingkat hipertensi pada lansia sebelum diberikan terapi autogenik. Berdasarkan hasil didapatkan bahwa sebagian besar (55 %) dari responden di kelurahan Bujel kota Kediri, sebelum diberikan terapi autogenik memiliki tekanan darah pada kategori hipertensi stage 1 (Sistolik 140-159 mmHg dan diastolic 90-99 mmHg).

Menurut Ainul Hiroh (2012) salah satu faktor penyebab yang paling signifikan adalah factor usia. Pernyataan ini sebanding dengan data penelitian pada tabel 5.1. didapatkan bahwa sebagian besar (55 %) dari responden di kelurahan Bujel kota Kediri tahun 2022 berusia pada rentang usia 45-54 tahun atau disebut dengan usia middle age. Menurut Ardiansyah (2017) Seseorang yang berusia diatas 40 tahun mulai mengalami proses degeneratif di hampir setiap sistem organ salah satunya pada sistem kardiovaskuler dimana arteri besar elastisitasnya mengalami penurunan sehingga akan mengalami kekakuan sehingga menyebabkan darah dari jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari pada biasanya sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah atau dikenal dengan Hipertensi. Hasil data diatas didukung dengan penelitian Henda (2012) dan penelitian Oktariani (2015) yang menunjukkan adanya hubungan antara umur dengan kejadian hipertensi. Menurut Ilham Bachtiar et al (2020) jenis kelamin merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Pernyataan diatas sesuai dengan data penelitian pada tabel 3. didapatkan bahwa sebagian besar (55 %) dari responden di kelurahan Bujel kota Kediri tahun 2022 berjenis kelamin perempuan. Menurut Hafizh Muhammad (2016) pria sering mengalami tanda – tanda hipertensi pada usia akhir tiga puluhan, sedangkan wanita sering mengalami hipertensi setelah menopause. Tekanan darah wanita, khususnya sistolik, meningkat lebih tajam sesuai usia sedangkan pada usia 55 tahun, wanita memang mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi. Salah satu penyebab terjadinya pola tersebut adalah perbedaan hormone kedua jenis kelamin. Produksi hormone estrogen menurun saat menopause, wanita kehilangan efek menguntungkan nya sehingga tekanan darah meningkat. Data diatas didukung oleh penelitian Aristoteles (2018) yang menyatakan bahwa adanya hubungan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang. Menurut peneliti tingginya kejadian hipertensi di Desa Bujel khususnya RT 2 disebabkan karena pola makan yang kurang sehat, psikologi atau kondisi stress dan system exercise yang kurang baik. Di Desa bujel sebagian besar warga mengalami hipertensi stage 1 bahkan diantara mereka banyak yang sudah mengalami dampak dari hipertensi seperti kejadian stroke, keluhan pusing dan gangguan penglihatan, tingginya kejadian DM dan batu ginjal.

Saat wawancara dengan salah satu kader posyandu lansia disana diketahui memang banyak lansia dengan kejadian hipertensi bahkan ada yang lebih dari 10 tahun. Beberapa dari lansia juga mengalami kenaikan tekanan darah tanpa diketahui sebelumnya. Karena memang sebagian besar dari mereka tidak rutin kontrol kesehatan.kader lansia dan warga disana mengatakan belum pernah ada penanganan terapi komplementer bagi lansia di Desa. Dari sini diketahui bahwa kejadian hipertensi di desa Bujel masih tinggi dan membutuhkan penanganan salah satunya dengan penerapan terapi komplementer.

Tingkat hipertensi pada lansia setelah diberikan terapi autogenik Berdasarkan hasil diatas didapatkan bahwa sebagian besar (68%) dari responden di kelurahan Bujel kota Kediri, setelah diberikan terapi autogenik memiliki tekanan darah pada kategori normal. Pada waktu sebelum diberikan terapi autogenik didapatkan data bahwa sebagian besar (55%) dari responden memiliki tingkat hipertensi pada kategori hipertensi stage 1, sedangkan setelah diberikan terapi autogenik diketahui terjadi perubahan tingkat hipertensi dimana hipertensi responden berubah menjadi baik. Setelah diberikan terapi autogenik, hampir seluruhnya (80%) tingkat hipertensi responden berada pada kategori normal. Data diatas didukung dengan data tabel karakteristik usia didapatkan bahwa sebagian besar (55 %) dari responden berusia pada rentang usia 45-54 tahun atau disebut dengan usia middle age data yang mendukung juga pada tabel 5.2. didapatkan bahwa setengahnya (50 %) dari responden memiliki tingkat pendidikan SMP dan data tabel 5.3. didapatkan bahwa sebagian besar (55 %) dari responden berjenis kelamin perempuan.

Menurut Widayati et al (2012) mengatakan bahwa pendidikan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut menerima informasi. Sehingga apa yang disampaikan akan mudah dipahami (Widayati et al, 2012). Menurut Smet, kaum perempuan cenderung lebih patuh mengenai sesuatu untuk kesembuhannya dibanding laki-laki, karena sesuai dengan kodrat wanita untuk dapat berpenampilan menarik, karena setiap penyakit yang berakibat buruk terhadap penampilannya diupayakan untuk tidak terjadi dengan mematuhi segala anjuran terapi.

Menurut peneliti adanya perbaikan tekanan darah lansia dari awalnya pada kategori hipertensi stage 1 ke arah normal dikarenakan setengahnya (50 %) dari responden memiliki tingkat pendidikan SMP dimana pada tingkat pendidikan menengah ini lansia paham akan tata cara terapi autogenik yang disampaikan peneliti sehingga lansia rutin melakukan terapi autogenik di rumah.

Pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat hipertensi pada lansia. Hasil pada tabel hasil penelitian menerangkan bahwa bahwa sebelum diberikan terapi autogenik sebagian besar (55%) dari responden memiliki tingkat hipertensi pada kategori hipertensi stage 1 sedangkan setelah diberikan terapi autogenik hampir seluruhnya (80%) tingkat hipertensi responden berada pada kategori normal.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah secara sistemik dengan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg^[8]. Menurut Ilham Bachtiar et al (2020) faktor yang mempengaruhi hipertensi antara lain: usia, jenis kelamin, pendidikan, terapi hipertensi baik terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi (Ilham Bachtiar et al, 2020). Beberapa terapi komplementer dalam mengatasi hipertensi antara lain : masase kaki, terapi tertawa, relaksasi meditasi, terapi Slow Deep Breathing, terapi relaksasi, terapi music dan terapi autogenik (Herlinawati dkk, 2014)

Terapi autogenik merupakan teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. Relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti pernapasan, tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah sehingga tercapailah keadaan rileks. Efektifnya relaksasi ini dilakukan selama 20 menit (Nurarif dan Kusuma 2016). Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Tubuh merasakan kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan. Perubahan-perubahan yang terjadi setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis.

Hasil penelitian didapatkan hasil uji bivariate menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh data sebagai berikut: pada alpha (0.05) didapatkan nilai P Value (0.000) sehingga P Value < alpha. Sehingga disimpulkan Hipotesis sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Kondisi ini diinterpretasikan bahwa ada pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat hipertensi pada lansia.

Hasil penelitian diatas sebanding dengan penelitian Suci indriani (2016) menyatakan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia RW 06 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Margaretha, et al (2020) didapatkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian sebanding juga dilakukan oleh Putu Luh, et al (2018) menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan dan perubahan tekanan darah pada pasien riwayat hipertensi.

Asumsi peneliti keberhasilan terapi autogenik dalam menurunkan tingkat hipertensi dikarenakan lansia rutin melakukan program terapi di rumah karena lansia paham akan prosedur pelaksanaan terapi autogenik yang disampaikan peneliti dikarenakan setengahnya (50 %) dari responden memiliki tingkat pendidikan SMP bahkan berdasarkan wawancara peneliti dengan responden pada saat penelitian 9 dari 10 responden terlihat kooperatif saat peneliti melakukan penelitian dikarenakan sebagian besar (55 %) dari responden berusia pada rentang usia 45-54 tahun atau disebut dengan usia middle age

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (55%) lansia di kelurahan Bujel kota Kediri, sebelum diberikan terapi autogenik memiliki tekanan darah pada kategori hipertensi stage 1. Sebagian besar

(68%) lansia di kelurahan Bujel kota Kediri, setelah diberikan terapi autogenik memiliki tekanan darah pada kategori normal. Ada pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat hipertensi pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah. (2012). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Jogjakarta : DIVA Press
- Ardiansyah. (2017). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Jogjakarta : DIVA Press
- Arikunto. (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi 6. Jakarta : Rineka Cipta
- Asmadi. (2018). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Aulia, Pengendalian Hipertensi. (2022). Kementerian Kesehatan RI Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kemenkes RI, 2017. Accessed : Jun. 10. [Online]. Available : <http://www.p2ptm/subdit-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/pengendalian-hipertensi-faq>
- A. Bowden, A. Lorenc, and N. Robinson. (2012). Autogenic Training as a behavioural approach to insomnia: a prospective cohort study," *Primary Health Care Research & Development*, vol. 13, no. 2, pp. 175–185.
- Darmawan, Rizal, and Budi Nugroho. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang: The Influence Of Autogenic Relaxation Therapy To Changes Blood Pressure Of Hypertension In The Elderly Posyandu Jabon Village Jombang Subdistrict Jombang District. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, vol. 1, no. 2, pp. 8-14.
- Hananta, & Freitag. (2011). *Deteksi Dini dan Pencegahan Hipertensi dan Stroke*. Yogyakarta : MedPress.
- Herlinawati, Herlinawati; Maryatun, Sri; Herawati, Desti. (2014). Pengaruh Pendekatan Spiritual Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara, *Majalah Kedokteran Sriwijaya, [S.I.]*, vol. 46, no. 2, pp. 144-148.
- National High Blood Pressure Education Program. (2004). *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*, Bethesda (MD) : National Heart, Lung, and Blood Institute (US). Accessed : Jun. 2022. [Online]. Available : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK9630/>
- Kartikasari, Agnesia Nuarima, Shofa Chasani and Akhmad Ismail. (2012). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang. Accessed : June. 2022. [Online]. Available : <https://www.semanticscholar.org/paper/FAKTOR-RISIKO-HIPERTENSI-PADA-MASYARAKAT-DI-DESA-Kartikasari-Chasani/0d5f0406cc1167e86454a24cfd3f1ba9152182c0>
- Weber, Michael A et al. (2014). Clinical practice guidelines for the management of hypertension in the community: a statement by the American Society of Hypertension and the International Society of Hypertension. *Journal of clinical hypertension (Greenwich, Conn.)*, vol. 16,1, pp. 14-26.
- Maryam dkk. (2012). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho. (2012). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*, Edisi Ke-3. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran : EGC.
- Nurarif, & Kusuma. (2016). Terapi Komplementer Akupresur. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Retrieved from <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nurarif & Kusuma. (2016). Terapi Komplementer Akupresur," *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- A. W. Romadhoni. (2019). Penggunaan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap pengurangan Nyeri Pada Pasien Post ORIF," *Diploma thesis, Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang*. Accessed: June. 2022. [Online]. Available: <http://eprintslib.ummg.ac.id/id/eprint/708>.
- B. Utomo, Y. Wahyono, and N. Takarini. (2012). Peningkatan Kekuatan, Fleksibilitas Dan Keseimbangan Otot lanjut usia Melalui Senam Mandiri," *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 1, no. 2, pp. 1-94, Nov. Accessed: Jun. 2022. [Online]. Available: <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/44/34>.
- WHO. (2015). *Clinical Guidelines For The Management of Hypertension*. Yogyakarta : Cairo : World Health Organization.
- Ramayanti, E. D., & Etika, A. N. (2023). Perbedaan Efektivitas Terapi Autogenik dan Pijat Refleksi Kaki terhadap Tingkat Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(1), 137-148.
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1-11.