



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won6210>

Efektifitas Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi

Juwita Ikram¹, Samsualam², Wa Ode Sri Asnaniar³, Nur Ilah Padhila⁴

^{1,2,3,4}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): Jwitaikram@gmail.com

Jwitaikram@gmail.com¹, samsualam.samsualam@umi.ac.id², waode.sriasnaniar@umi.ac.id³,
nurilah.padhila@umi.ac.id⁴

ABSTRAK

Lansia merupakan usia yang mengalami banyak perubahan dalam suatu proses kehidupan, salah satunya yaitu meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat atau biasa disebut hipertensi. Terapi relaksasi autogenik diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan. Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan metode *Non Equivalent Control Group Pretest and Posttest*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Adapun penentuan sampel menggunakan table *Krejcie and Morgan* sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dengan jumlah sampel 76 dan di bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi 38 orang dan kelompok kontrol 38 orang. Penelitian ini menggunakan uji statistic *Mann-Whitney Test* dengan tingkat kemaknaan ($\rho < 0,05$), dari hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa Terapi Relaksasi Autogenik berpengaruh terhadap tekanan darah $p < 0,00$ Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa ada pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bontomarannu Gowa.

Kata kunci : Lansia; Hipertensi; Relaksasi Autogenik

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Article history :

Received 11 Agustus 2025

Received in revised form 20 Agustus 2025

Accepted 10 Oktober 2025

Available online 30 Desember 2025

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Elderly is an age that experiences many changes in a life process, one of which is increased peripheral vascular resistance so that blood pressure increases or is commonly called hypertension. Autogenic relaxation therapy is expected to have an effect on reducing blood pressure in the elderly. This study aims to determine the Effect of Autogenic Relaxation Therapy on Blood Pressure in the Elderly with Hypertension in the Bontomarannu Health Center Work Area, Gowa Regency, South Sulawesi. This study used a Quasy Experiment design with the Non Equivalent Control Group Pretest and Posttest method. And divided into two groups, namely the intervention group and the control group. The determination of the sample used the Krejcie and Morgan table according to the predetermined criteria with a sample size of 76 and divided into two groups, namely the intervention group of 38 people and the control group of 38 people. This study uses the Mann-Whitney Test statistical test with a significance level ($p < 0.05$), from the results of the study that has been conducted it was found that Autogenic Relaxation Therapy has an effect on blood pressure $p < 0.00$. The conclusion based on the results of the study, shows that there is an effect of Autogenic Relaxation Therapy on Blood Pressure in the Elderly with Hypertension in the Bontomarannu Gowa Health Center Work Area.

Keywords: Elderly; Hypertension; Autogenic Relaxation Therapy

PENDAHULUAN

Lansia adalah proses menjadi lebih tua dengan umur mencapai 55 tahun ke atas. Pada lansia akan mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial. Salah satu contoh kemunduran fisik pada lansia adalah rentannya lansia terhadap penyakit khususnya penyakit degeneratif. Penyakit degenerative yang umum diderita lansia salah satunya adalah hipertensi.¹

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal secara umum dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Hipertensi juga sering diartikan sebagai satuan keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg¹

Relaksasi Autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuka pikiran tentram². Dengan tahapan memilih suatu kata/kalimat yang dapat membuat kita tenang, mengatur posisi klien nyaman mungkin, menutup mata secara perlahan – lahan memberitahu klien untuk melemaskan seluruh anggota tubuh, kemudian memberitahu klien untuk menarik nafas secara perlahan, Pada saat menghembuskan nafas melalui mulut, ucapkan dalam hati “mantra” tersebut, ulang selama 10 menit dan bisa dilakukan 2 – 3 kali agar mendapatkan hasil yang optimal.

Manfaat dari relaksasi autogenik ini yaitu untuk menjaga tekanan darah dan mengurangi perasaan cemas ataupun stress berlebihan dari relaksasi autogenik ini yaitu klien dapat menjadi lebih baik tenang dan rileks, dan pada saat pelaksanaan terapi ini tidak memerlukan model, memiliki tahapan yang sangat sederhana dan mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat bantu selain itu dapat dilakukan secara mandiri dirumah untuk mengontrol atau menstabilkan tekanan

darah dan juga dapat menstimulus pancreas dan juga hati untuk dapat menjaga gula darah dalam batas normal apabila penderita hipertensi disertai dengan diabetel militus ²

Data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sampai saat ini hipertensi telah menyerang 1,13 miliar penduduk dunia dan akan terus meningkat setiap ²tahunnya. Sedangkan angka kejadian hipertensi di Indonesia telah mencapai 34,1% dengan jumlah kasus mencapai 63 juta dan angka kematiannya sebesar 427.218. Hasil ini meningkat dibandingkan tahun 2017 dimana kejadian hipertensi 25,8%. Dari riset terbaru angka kejadian hipertensi mengalami peningkatan pada kelompok umur 18-24 tahun (13,2%), umur 25-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%) dan umur 55-64 tahun (55,2%), dari data tersebut juga diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi. ³ Penelitian yang dilakukan oleh Priyo (2018) tentang pengaruh relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah dan sakit kepala pada lansia hipertensi, menyimpulkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik mengalami penurunan sebesar 39,85 mmHg dan pada tekanan diastolik terjadi penurunan sebesar 14,95 mmHg.

Hasil observasi data awal pasien oleh calon peneliti di Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa terdapat 2,707 lansia yang berumur 60-69 tahun. Data yang di ambil sekitar 3 bulan terakhir bulan maret mei 2022 terdapat lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 95 orang. didapatkan data ada beberapa orang yang mengalami hipertensi dengan nilai tekanan darah mencapai lebih dari 140 mmHg. Mereka mengeluh pusing, sakit kepala, sakit pada daerah pundak ketika peneliti mewawancarai penatalaksanaan apa yang dilakukan ketika menangani tekanan darah mereka menjawab biasanya mengonsumsi obat dan menggunakan air rebusan daun seledri. Dan pada saat ditanya mengenai teknik relaksasi autogenik, mereka belum pernah mendengar ataupun melakukan teknik tersebut. Maka dari itu pentingnya melakukan penelitian ini dilakukan karena relaksasi autogenik ini dapat memberikan perubahan pada tekanan darah karena dapat mereaksikan tubuh. Berdasarkan latar belakang yang peneliti paparkan diatas tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi.

METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan metode Non Equivalent Control Group Pretest and Posttest dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok control, penelitian ini berlangsung di Puskesmas Bontomarannu Gowa dengan populasi berjumlah 95 dan

perhitungan sampel menggunakan tabel *Krejcie and Morgan* dan didapatkan sampel sebanyak 76 dan di bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi 38 dan kelompok control 38. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument penelitian lembar observasi dan tensimeter (*Spignomanometer*) dengan cara pengukuran dilakukan pada saat pasien datang di hari itu dan pengukuran selama 3 menit dan akan dilakukan lagi saat pasien datang memeriksakan diri pada minggu berikutnya. Selanjutnya data dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis data univariat terhadap setiap variable yang distribusi frekuensi dan presentasi berupa distribusi umur, jenis kelamin, dan Pendidikan terakhir. Sedangkan analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji SPSS menggunakan uji statistic *Mann-Whitney Test* dengan tingkat kemaknaan ($p < 0,05$), . Penyajian data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi disertai dengan penjelasan variabel.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Umur		
60-74	58	76.3
75-90	18	23.7
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	39	51.3
Perempuan	37	48.7
Pendidikan		
SD	51	67.1
SMP	18	23.7
SMA	7	9.2
Total	76	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden sebanyak 76 orang. Berdasarkan karakteristik umur lansia mayoritas responden berusia 60-74 tahun sebanyak 58 orang atau (76.3%) 75-90 tahun sebanyak 18 orang atau (23.7%), berdasarkan karakteristik jumlah responden mayoritas laki-laki sebanyak 39 orang atau (51.3%) dan perempuan sebanyak 37 orang atau (48.7%), berdasarkan karakteristik jumlah Pendidikan terakhir responden mayoritas SD sebanyak 51 orang atau (67.1%) SMP sebanyak 18 orang atau (23.7%) dan SMA 7 orang atau (9.2%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sebelum Melakukan Terapi Relaksasi Autogenik

Kelompok	Hipertensi	N	%
Intervensi	HT Stage 1	3	3.9
	HT Stage 2	23	30.3
	HT Stage 3	12	15.8
Kontrol	HT Stage 1	4	5.3
	HT Stage 2	26	34.2
Total	HT Stage 3	8	10.5
	Total	76	100

Tabel 2. Menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik pada kelompok intervensi responden yang mengalami hipertensi paling banyak berada pada HT Stage 2 sebanyak 23 orang atau (30.3%) responden yang mengalami hipertensi banyak kedua berada pada HT Stage 3 yaitu sebanyak 12 orang atau (15.8%) dan responden yang mengalami HT Stage 1 sebanyak 3 orang atau (3.9%), dan responden yang mengalami hipertensi terbanyak pada kelompok kontrol yaitu responden yang mengalami HT Stage 2 sebanyak 26 orang atau (34.2%) dan yang mengalami hipertensi terbanyak kedua berada pada HT Stage 3 yaitu sebanyak 8 orang atau (10.5%) dan yang mengalami HT Stage 1 yaitu 4 orang atau (5.3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Setelah Melakukan Terapi Relaksasi Autogenik

Kelompok	Hipertensi	N	%
Intervensi	HT Stage 1	33	43.4
	HT Stage 2	5	6.6
Kontrol	HT Stage 1	30	39.5
	HT Stage 2	8	10.5
Total	Total	76	100

Tabel 3. Menunjukkan bahwa setelah diberikan Terapi Relaksasi Autogenik kepada kelompok intervensi responden mengalami perubahan dimana responden mengalami penurunan HT Stage 1 sebanyak 33 orang atau (43.4%) dan responden yang mengalami HT Stage 2 sebanyak 5 orang atau (6.6%), dan pada kelompok kontrol responden yang mengalami HT Stage 1 sebanyak 30 orang atau (39.5%) dan responden yang mengalami HT Stage 2 sebanyak 8 orang atau (10.5%).

Tabel 4. Analisis Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi

Kelompok	Mean	N	Z	P value
Intervensi	22.12	38	-6.680	0.00
Kontrol	54.88	38		
Total		76		

Tabel 4 menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi autogenik pada tekanan darah lansia dengan nilai P-value 0,000

Tabel 5. Hasil analisis uji Wilcoxon Kelompok Intervensi

Kelompok	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai p
Intervensi		
Prepost	170 (150-180)	< 0,001
Posttest	150 (140-160)	

Tabel 5. Hasil analisis Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa 38 subjek menurun setelah di berikan terapi relaksasi Autogenik pada kelompok intervensi

Tabel 6. Hasil analisis uji Wilcoxon Kelompok Kontrol

Kelompok	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai p
Kontrol		< 0,001
Prepost	160 (160-180)	
Posttest	160 (150-180)	

Tabel 6. Hasil analisis Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa 10 subjek menurun dan 28 tetap tidak ada penurunan setelah diberikan relaksasi autogenik pada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas yang telah memasuki tahap lanjut dari suatu proses kehidupan. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah arteri abnormal yang berlangsung terus menerus dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Presentasi terbesar responden yaitu 76,3% pada umur 60-74 dan presentasi terkecil yaitu 23,7% pada umur 75-90. Berdasarkan distribusi frekuensi jenis kelamin responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin yang didapatkan data bahwa sebagian besar jenis kelamin responden yaitu 51,3% laki-laki atau sebanyak 39 orang dan sebagian kecil responden 48,7% perempuan atau sebanyak 37 orang. Berdasarkan distribusi frekuensi pendidikan terakhir responden berdasarkan karakteristik pendidikan yang didapatkan data bahwa sebagian besar pendidikan terakhir 67,1% atau 51 orang terdapat pada SD dan sebagian sedang pendidikan yang didapatkan 23,7% atau 18 orang terdapat pada SMP dan sebagian kecil pendidikan yang didapatkan yaitu 9,2% atau 7 orang terdapat pada SMA⁴.

Hipertensi merupakan penyakit kelainan jantung yang ditandai oleh meningkatnya tekanan darah dalam tubuh seseorang yang terjangkit penyakit ini biasanya berpotensi mengalami penyakit-penyakit lain seperti stroke dan penyakit jantung). Setelah pemberian intervensi lansia mengikuti arahan gerakan terapi relaksasi autogenik sesuai yang diinstruksikan oleh peneliti dengan intensitas waktu yang teratur.⁵

Data hasil penelitian pre-post pada kelompok control mengalami perubahan dimana pada kelompok control mengatur pola makannya setiap hari maka dari itu apabila tidak diberikan terapi relaksasi autogenik pun tekanan darahnya tetap menurun. Hasil uji statistic dengan *Wilcoxon* untuk mengetahui hasil pre-post kelompok intervensi yakni diperoleh hasil nilai p value=0.000 karena $<0,005$ sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Bontomarannu.

Hal ini dapat dilihat lansia dominan mengalami penurunan tekanan darah menjadi kategori HT Stage 1 atau kategori ringan. Hipertensi ini dapat dicegah dengan melakukan terapi relaksasi autogenik secara teratur. Watanabe (2018) mengatakan relaksasi autogenik merupakan suatu metode yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh dengan mengendalikan ketegangan otot dan hati untuk perbaikan tekanan darah tinggi yang diakibatkan terutama oleh stress. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh. ⁶

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Sasono Mardiono (2018) tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi di wilayah kerja puskesmas 23 ilir Palembang tahun 2018. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi dengan value =0,000. ⁷

KESIMPULAN DAN SARAN

penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh teknik relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Bontomarannu, dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Kejadian pengaruh teknik relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi sebelum diberikan relaksasi autogenik paling banyak terdapat pada Hipertensi Stage 2 yang disebabkan kurangnya terpapar informasi dan edukasi, (2) Terjadi penurunan hipertensi pada lansia setelah diberikan relaksasi autogenik di wilayah kerja puskesmas bontomarannu kebanyakan lansia mengalami penurunan ke hipertensi stage 1, (3) Terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Penelitian ini dapat menambah referensi bagi peneliti di masa yang akan datang dan memberikan dampak untuk pemberian terapi relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

1. Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
2. Ekarini, N. L., Krisanty, P., % Suratun.(2018). *Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan JKEP*, 3(2), <https://doi.org/10.32668/jkep.v3i2.206>
3. Hastono, S. P. (2015). Analisis Data Susanto Priyo Hastono Analisis Data. *Accelerating the Worlds Research*, 3(2), 1–212. https://www.academia.edu/13131341/Susanto_Priyo_HastonoO_Analisis_Data
4. I. Setyarinia,*, Fitriab, S. H. c. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Indonesia Jurnal Perawat, Vol.6 No.2*.
5. Marlin, L., & Haryani, J. (2019). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 10(2), 12.
6. Retnowati, L., Andrian, D., Hidayah, N., Keperawatan, P., Kesehatan, P., & Malang, K. (2021). Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma. *Ejournal.Stikesmajapahit.Ac.Id*, 13(2), 20–30. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/713>
7. Yulianto, Sari, S. M., & Lestari, Y. A. (2020). Pengaruh Terapi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 7/Kebidanan/Stikes Dian Husada Mojokerto*, 22-30. Retrieved from <http://jurnalonline.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jkk/artice/view/98/73> Notoatmojo Soekidjo. 2019
8. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan -Stikes Dian Husada Mojokerto*, 22–30. Retrieved from <http://jurnalonline.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jkk/article/view/98/73> Notoatmojo Soekidjo. 2019. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
9. *Article Submission Tutorial (as Author) at* <http://jurnalkesmas.ui.ac.id>. (n.d.).
10. Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
11. Kusuma, A. S. A., Kristiani, E., Teknik, P., Autogenik, R., Penurunan, T., Darah, T., Hipertensi, P., Kesehatan, J., Shinta Kusuma, A., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Waluyo, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Scholar.Archive.Org*, 10(1), 7. <https://scholar.archive.org/work/xqgx44axgzgqendtevsfwf5z2y/access/wayback/http://jurnal.lib-akperngestiwaluyo.ac.id/ojs/index.php/jkanwvol82019/article/download/119/pdf>