

**TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI*****TECHNIQUES AUTOGENIC RELAXATION AND PROGRESSIVE MUSCLE  
RELAXATION OF BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION*****Erika Untari Dewi, Ni Putu Widari**

Stikes William Booth Surabaya

Jl. Cimanuk No. 20, Wonokromo, Darmo, Wonokromo, Surabaya

Email: untarierika@yahoo.co.id

**ABSTRAK**

Pada lansia dengan hipertensi mereka mencoba menggunakan pengobatan non-farmakologis karena dianggap lebih aman dari pada pengobatan farmakologis yaitu relaksasi, namun banyak lansia yang belum mengetahui manfaat relaksasi utamanya teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre eksperimental dengan *one group pre-post test design*. Populasi pada penelitian ini seluruh anggota Posyandu Lansia Pelangi Pradah Kali Kendal RT 4 Surabaya yang menderita hipertensi sebanyak 30 responden dan jumlah sampel 28 responden dengan menggunakan *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan observasi tekanan darah menurut JNC VII sebelum maupun setelah tindakan kemudian diuji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil tekanan darah setelah diberi relaksasi autogenik sebagian besar prehipertensi sebanyak 11 orang (79%) dan setelah diberi relaksasi otot progresif sebagian besar prehipertensi sebanyak 9 orang (64%). Hasil uji statistik diketahui bahwa pemberian teknik relaksasi autogenik dengan nilai  $p=0,001$  dan pemberian teknik relaksasi otot progresif dengan nilai  $p=0,005$  menunjukkan ada pengaruh relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sedangkan hasil uji statistik perbandingan  $p=0,541$  menunjukkan tidak ada perbedaan teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah. Melalui penelitian ini diharapkan teknik relaksasi dapat dipakai sebagai pengobatan alternatif menurunkan tekanan darah khususnya bagi lansia dengan hipertensi.

**Kata kunci: Hipertensi, lansia, teknik relaksasi.****ABSTRACT**

*In the elderly with hypertension, they try to use non-pharmacological treatment because it is considered safer than the pharmacological treatment, namely relaxation, but most of elderly do not know the main benefits of autogenic relaxation technique and*

*progressive muscle relaxation techniques. The purpose of this study is to determine differences between autogenic relaxation techniques and progressive muscle relaxation technique on blood pressure in the elderly with hypertension. This study used a pre-experimental research designs with one group pre-post test design. The population in this study are all members of Posyandu Lansia Pelangi Pradah Kali Kendal RT 4 Surabaya who's suffering from hypertension by 30 respondents and the number of samples of 28 respondents using simple random sampling. The collection of data through observation of blood pressure according to JNC VII before or after the action then statistically tested using the Wilcoxon test. The results of blood pressure after autogenic relaxation was given most of prehypertension as many as 11 people (79%) and after being given a progressive muscle relaxation most of prehypertension were 9 people (64%). The statistical test result known that giving relaxation techniques autogenic with a value of  $p=0.001$  and the provision of technical progressive muscle relaxation with a value of  $p = 0.005$  showed an effectiveness of autogenic relaxation and progressive muscle relaxation on blood pressure while the statistical test result comparison  $p=0.541$  showed no differences between technique autogenic relaxation and progressive muscle relaxation technique on blood pressure. Through this research is expected that relaxation techniques may be used as an alternative treatment to lower blood pressure, especially for the elderly with hypertension.*

**Keywords:** *Hypertension, elderly, relaxation techniques.*

## **Pendahuluan**

Banyaknya lansia yang mengalami hipertensi disebabkan oleh pola kehidupan sehari-hari seperti, konsumsi makanan manis, asin, berlemak, makanan yang diawetkan, minuman beralkohol dan minuman berkafein secara berlebihan serta kurang konsumsi serat dari sayur atau buah. Gaya hidup seperti aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan stres juga dapat memicu peningkatan tekanan darah pada lansia. Masalah yang sering terjadi pada lansia yang mengalami hipertensi adalah sulitnya menjaga ketidakstabilan tekanan darah. Banyak hal yang dapat mengakibatkan ketidakstabilan tekanan darah pada lansia, salah satunya adalah lansia tidak rutin mengkonsumsi obat penurun tekanan darah dengan alasan bosan untuk minum obat sebagai terapi utama dan minum jika merasa ada keluhan saja (Ratna Dewi, 2011). Pola kehidupan sehari-hari lansia juga sangat mempengaruhi tekanan darahnya, pemberian informasi mengenai penanganan hipertensi pada lansia menjadi

sangat penting agar tekanan darah dapat terkontrol serta dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Pengobatan non-farmakologis sering menjadi alternatif yang dapat mengontrol tekanan darah serta pengobatan non-farmakologis dapat digunakan sebagai pelengkap dari pengobatan farmakologis. Dengan demikian, diharapkan dapat diperoleh hasil pengobatan yang lebih baik. Pengobatan non-farmakologis yang biasanya dilakukan antara lain diet rendah garam/kolesterol/lemak jenuh, olah raga, perbaikan pola makan, dan melakukan teknik relaksasi. Relaksasi pada hakekatnya adalah cara yang diperlakukan untuk menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernafasan. Teknik ini didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespons pada ansietas yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya. Pada kondisi relaksasi seseorang berada dalam keadaan sadar namun rileks, tenang, istirahat, pikiran, otot-otot rileks, menutup mata dan pernafasan dalam yang teratur (Reny Yuli, 2014). Respons dari relaksasi akan

mengembalikan tubuh pada keadaan yang seimbang. Pupil, pendengaran, tekanan darah, denyut jantung, pernapasan dan sirkulasi akan kembali normal serta otot-otot menjadi relaks. Relaksasi yang biasa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah diantaranya relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif (Sofia Dewi, 2010).

Relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik yang dapat menurunkan hipertensi karena dengan relaksasi diharapkan akan menghilangkan ketegangan (Davis, 1995). *Autogenic training* (Relaksasi Autogenik) merupakan teknik yang menggunakan baik gambaran visual dan *body awareness*, seseorang mencapai relaksasi yang dalam (*deep state of relaxation*). Disebutkan juga bahwa relaksasi autogenik dapat digunakan dalam merawat berbagai macam gangguan pada saluran pernapasan (hiperventilasi dan asma abronkhiale), saluran pencernaan (konstipasi, diare, infeksi lambung, tukak, dan kram), sistem peredaran darah (pacuan jantung, denyut nadi tidak teratur, tekanan darah tinggi, anggota badan yang dingin dan sakit kepala), dan sistem endokrin (masalah kelenjar gondok). Relaksasi autogenik terbukti dapat menolong dalam mengurangi pikiran yang obsesi, kecemasan (stres), depresi dan permusuhan. Sedangkan teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti yang juga memiliki tujuan merelakskan dan menghilangkan ketegangan. *Progressive muscle relaxation* (Relaksasi Otot Progresif), teknik ini melibatkan ketegangan yang lambat dan kemudian memisahkan setiap kelompok otot, dimulai dari otot jari kaki dan berakhir dikepala.

### Metodologi Penelitian

Pada penelitian ini berdasarkan tujuan penelitian yang digunakan adalah komparasi yang artinya desain penelitian yang difokuskan untuk mengkaji perbandingan terhadap pengaruh (efek) pada kelompok subjek, Sedangkan

berdasarkan rancangan penelitian yang digunakan adalah bersifat pre eksperimental (*one group pre-post test design*), peneliti ingin mengobservasi subjek sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi dan membandingkan teknik relaksasi autogenik dengan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah lansia.

Dalam penelitian ini yang merupakan variabel independen adalah teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah.

Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh anggota Posyandu Lansia Pelangi Pradah Kali Kendal RT 4 Surabaya yang menderita hipertensi sebanyak 30 orang, dan sampelnya sebanyak 28 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling*,

Peneliti terlebih dahulu membagi lansia dengan hipertensi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang akan diberi terapi teknik relaksasi autogenik dan kelompok yang akan diberi terapi teknik relaksasi otot progresif sesuai dengan metode yang sudah direncanakan. Lalu peneliti terlebih dahulu mengukur tekanan darah responden dan dicatat ke dalam lembar observasi. Setelah itu dilakukan terapi pada masing-masing kelompok yang telah ditentukan, untuk terapi relaksasi autogenik dilakukan selama 3 hari dengan waktu 30 menit dan untuk terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 3 hari dengan waktu 30 menit. Lalu sebelum diukur kembali tekanan darahnya, lansia dianjurkan untuk tetap dalam posisi rileks tanpa aktivitas selama  $\pm 5$  menit dan hasil tekanan darah setelah pemberian intervensi dicatat kembali di lembar observasi.

Data yang terkumpul terdiri dari data tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif serta tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif. Kemudian dilakukan uji *Wilcoxon* pada masing-masing teknik relaksasi dengan memasukkan hasil sebelum dan sesudah terapi, lalu dilakukan uji *Mann-Whitney*

dengan memasukkan hasil setelah terapi dari kedua teknik relaksasi karena tujuan dari analisa penelitian ini adalah menganalisa tekanan darah sebelum dan setelah diberi teknik relaksasi autogenik, menganalisa tekanan darah sebelum dan setelah diberi teknik relaksasi otot progresif dan komparasi dengan dua variabel bebas serta skala data yang digunakan adalah ordinal.

### Hasil Penelitian

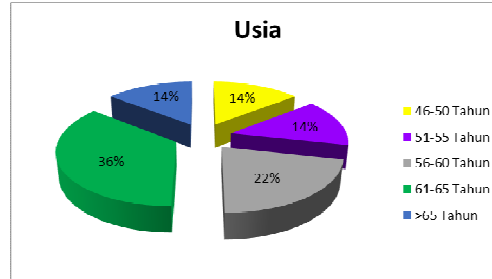


Diagram Pie 1. Distribusi responden yang diberikan teknik relaksasi autogenik berdasarkan Usia

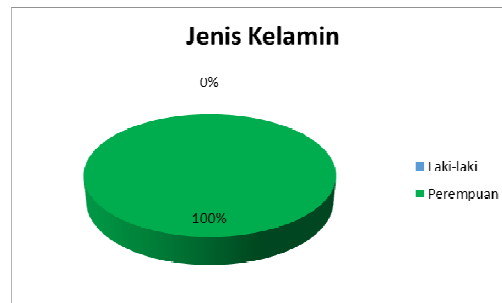


Diagram Pie 2. Distribusi responden yang diberikan teknik relaksasi autogenik berdasarkan jenis kelamin

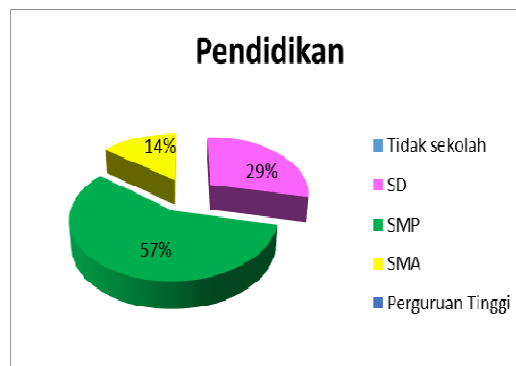
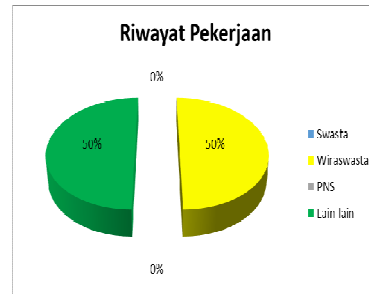
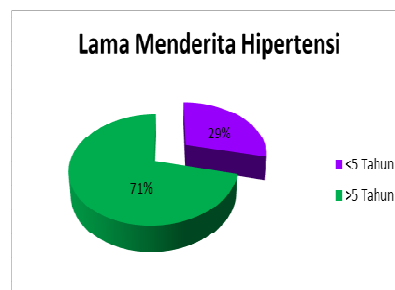


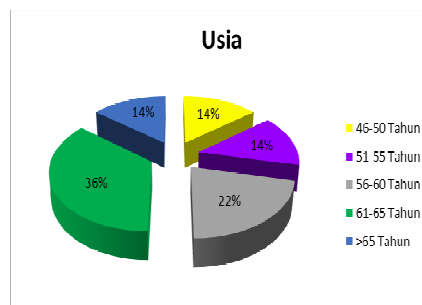
Diagram Pie 3. Distribusi responden yang diberikan teknik relaksasi autogenik berdasarkan pendidikan



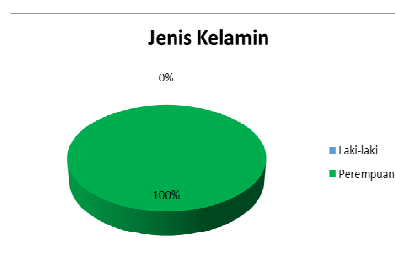
**Diagram Pie 4.** Distribusi responden yang diberikan teknik relaksasi autogenik berdasarkan riwayat pekerjaan



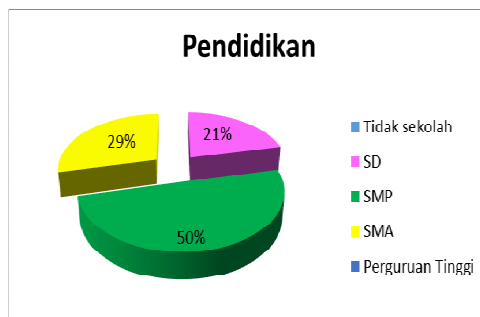
**Diagram Pie 5.** Distribusi responden yang diberikan teknik relaksasi autogenik berdasarkan lama menderita hipertensi



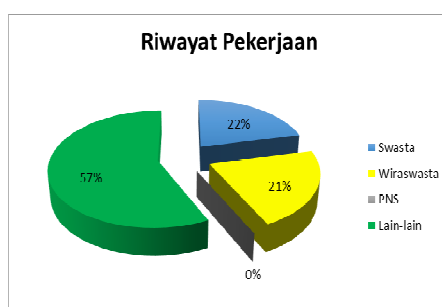
**Diagram Pie 6.** Distribusi responden yang diberikan teknik relaksasi otot progresif berdasarkan usia



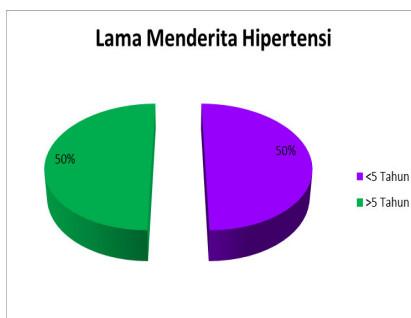
**Diagram Pie 7.** Distribusi responden yang diberikan teknik relaksasi otot progresif berdasarkan jenis kelamin



**Diagram Pie 8.** Distribusi responden yang diberikan teknik relaksasi otot progresif berdasarkan pendidikan



**Diagram Pie 9.** Distribusi responden yang diberikan teknik relaksasi otot progresif berdasarkan pendidikan



**Diagram Pie 10.** Distribusi responden yang diberikan teknik relaksasi otot progresif berdasarkan pendidikan

**Tabel 1.** Distribusi data pengukuran tekanan darah sebelum terapi relaksasi autogenik

Tekanan Darah	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal <120/<80	0	0
Prehipertensi 120-139/80-89	1	7
Hipertensi Stadium I 140-159/90-99	11	79
Hipertensi Stadium II >160/>100	2	14
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**Tabel 2.** Distribusi data pengukuran tekanan darah setelah terapi relaksasi autogenik

Tekanan Darah	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal <120/<80	0	0
Prehipertensi 120-139/80-89	11	79
Hipertensi Stadium I 140-159/90-99	3	21
Hipertensi Stadium II >160/>100	0	0
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**Tabel 3.** Distribusi data pengukuran tekanan darah sebelum terapi relaksasi otot progresif

Tekanan Darah	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal <120/<80	0	0
Prehipertensi 120-139/80-89	3	22
Hipertensi Stadium I 140-159/90-99	9	64
Hipertensi Stadium II >160/>100	2	14
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**Tabel 4.** Distribusi data pengukuran tekanan darah setelah terapi relaksasi otot progresif

Tekanan Darah	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal <120/<80	0	0
Prehipertensi 120-139/80-89	9	64
Hipertensi Stadium I 140-159/90-99	5	36
Hipertensi Stadium II >160/>100	0	0
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**Tabel 5** Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah terapi relaksasi autogenik

Tekanan darah	Terapi relaksasi autogenik			
	Pre	%	Post	%
Normal <120/<80	0	0%	0	0
Prehipertensi 120-139/80-89	1	7%	11	79
Hipertensi Stadium I 140-159/90-99	11	79%	3	21
Hipertensi Stadium II >160/>100	2	14%	0	0
Total	14	100%	14	100
Uji statistik wilcoxon	P = 0,001			

**Tabel 6.** Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif

Tekanan darah	Terapi relaksasi autogenik			
	Pre	%	Post	%
Normal <120/<80	0	0%	0	0%
Prehipertensi 120-139/80-89	3	22%	9	64%
Hipertensi Stadium I 140-159/90-99	9	64%	5	36%
Hipertensi Stadium II >160/>100	2	14%	0	0%
Total	14	100%	14	100%
Uji statistik wilcoxon	P = 0,005			

## PEMBAHASAN

Pada data hasil penelitian berdasarkan tabel 1 pada responden

sebelum diberikan teknik relaksasi autogenik memiliki tekanan darah dalam kategori prehipertensi sebanyak 1 orang (7%), hipertensi stadium I sebanyak 11 orang (79%), dan hipertensi stadium II

sebanyak 2 orang (14%) sedangkan berdasarkan tabel 3 pada responden sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif memiliki tekanan darah dalam kategori prehipertensi sebanyak 3 orang (22%), hipertensi stadium I sebanyak 9 orang (64%), dan hipertensi stadium II sebanyak 2 orang (14%). Menurut Yekti (2011) hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi. Pembuluh darah-pembuluh darah yang dimaksud disini adalah pembuluh darah yang mengangkut darah dari jantung yang memompa darah ke seluruh jaringan dan organ-organ tubuh, juga dapat didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah sistolik  $\geq 90$  mmHg yang terjadi pada seorang klien pada tiga kejadian terpisah. Hipertensi disebabkan oleh banyak faktor diantaranya faktor genetik, usia, jenis kelamin, etnis, stres, nutrisi, kurang olahraga, dan kolesterol yang tinggi. Menurut hasil penelitian dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa siapapun mudah terkena hipertensi, namun tak semua orang mengetahui secara paham tanda dan gejala yang ditimbulkan walaupun terkadang timbul seperti sering gelisah, tengkuk leher terasa pegal dan pusing serta susah tidur tetapi hal tersebut sering diabaikan, oleh karena itu masih banyak orang yang sering tidak mengetahui dirinya termasuk dalam hipertensi atau bukan sehingga sering diketahui secara tiba-tiba tekanan darah meningkat secara drastis.

Berdasarkan diagram pie 1 dan diagram pie 6 responden yang diberikan teknik relaksasi autogenik dan responden yang diberikan teknik relaksasi otot progresif sebagian besar berusia 61-65 tahun yaitu masing-masing sebanyak 5 orang (36%). Menurut Yekti (2011), kepekaan terhadap hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Individu yang berumur di atas 60 tahun, 50-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal itu merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya. Ini menunjukkan adanya kesesuaian antara hasil penelitian dan teori dimana individu yang berumur

diatas 60 tahun 50-60% mempunyai tekanan darah tinggi dikarenakan pengaruh degenerasi.

Pada hasil penelitian diagram pie 2 dan diagram pie 7 dapat dilihat semua responden yang diberikan teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif adalah perempuan yaitu 28 orang (100%). Hipertensi menyerang wanita setelah umur 55 tahun, sekitar 60% penderita hipertensi adalah wanita. Hal ini sering dikaitkan dengan perubahan hormon estrogen setelah *menopause*. Peran hormon estrogen adalah meningkatkan kadar HDL yang merupakan faktor pelindung dalam pencegahan terjadinya proses arterosklerosis. Efek perlindungan hormon estrogen dianggap sebagai adanya imunitas wanita pada usia *premenopause*. Pada *premenopause*, wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana terjadi perubahan kuantitas hormon estrogen sesuai dengan umur wanita secara alami. Umumnya proses ini terjadi pada wanita umur 44-45 tahun. Jika dilihat dari hasil penelitian dan teori diatas dapat diambil kesimpulan bahwa adanya perbedaan hormon antara laki-laki dan perempuan sehingga perempuan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan diagram pie 3 dan diagram pie 5.8 diketahui paling banyak responden memiliki tingkat pendidikan SMP yaitu sebanyak 8 orang (57%) pada responden yang diberikan teknik relaksasi autogenik dan 7 orang (50%) pada responden yang diberikan teknik relaksasi otot progresif. Menurut Notoatmodjo (2010), mengatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima informasi dan mengolahnya sebelum menjadi perilaku yang baik atau buruk sehingga berdampak terhadap status kesehatannya, hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Ceki (2008) yang mengatakan bahwa pengetahuan individu mempengaruhi kesadaran terhadap perilaku penyebab hipertensi, faktor



pemicu, tanda gejala serta tekanan darah normal dan tidak normal maka individu akan cenderung menghindari hal-hal yang dapat memicu terjadinya hipertensi seperti perilaku merokok, minum kopi, dan obesitas. Dari penjelasan diatas, SMP merupakan pendidikan menengah dimana menyebabkan cara berpikir pada seseorang belum matang sehingga berpengaruh dalam penerimaan dan pengolahan informasi serta kesadaran akan perilaku kesehatan termasuk informasi mengenai penyebab hipertensi.

Berdasarkan diagram pie 5.4 responden yang diberikan teknik relaksasi autogenik sebanyak 7 orang (50%) memiliki riwayat pekerjaan wiraswasta dan 7 orang (50%) sebagai ibu rumah tangga sedangkan pada gambar 5.9 responden yang diberikan teknik relaksasi otot progresif sebanyak 8 orang (57%) sebagai ibu rumah tangga. Menurut Arumi (2011), menghadapi kondisi di rumah yang tanpa aktivitas dan diposisikan sebagai orang yang tak mampu lagi melakukan beberapa pekerjaan, memunculkan stres sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Menurut pengakuan beberapa responden yang sebagian besar ialah ibu rumah tangga, kesibukan di hari tuanya adalah merawat cucu mereka. Kesibukan itu sering kali menimbulkan permasalahan utamanya ketidaksabaran responden dalam menghadapi kenakalan cucu mereka sehingga hal itu dapat menimbulkan stres yang berlebihan dan memicu terjadinya peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan diagram pie 5 responden yang diberikan relaksasi autogenik menderita hipertensi >5 tahun sebanyak 10 orang (71%) dan diagram pie 5.10 responden yang diberi tindakan relaksasi otot progresif menderita hipertensi >5 tahun sebanyak 7 orang (50%). Dalam Wajan Juni (2010) disebutkan peningkatan tekanan darah terus-menerus pada klien hipertensi esensial akan mengakibatkan hiperplasia medial (penebalan). Serta pada lansia terjadi perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh perifer seperti hilangnya elastisitas menurunkan kemampuan akomodasi volume darah yang

dipompa oleh jantung dan akan mengakibatkan perubahan nilai kepekaan terhadap tekanan darah pada lansia yang sudah berusia >60 tahun.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi autogenik semua responden mengalami perubahan tekanan darah dimana responden dengan prehipertensi menjadi 11 orang (79%), hipertensi stadium I menjadi 3 orang (21%) dan tidak ada responden dalam kategori hipertensi stadium II sedangkan berdasarkan tabel 4 setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif semua responden juga mengalami perubahan tekanan darah dimana responden dengan prehipertensi menjadi 9 orang (64%), hipertensi stadium I menjadi 5 orang (36%), dan tidak ada responden dalam kategori hipertensi stadium II. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan terhadap tekanan darah setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif.

Relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik yang dapat menurunkan hipertensi karena dengan relaksasi diharapkan akan menghilangkan ketegangan dimana orang tersebut membayangkan sebuah tempat yang tenang dan kemudian memfokuskan pada sensasi fisik yang berbeda mulai dari kaki sampai kepala, sedangkan relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti, teknik relaksasi ini memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Relaksasi pada hakekatnya adalah cara yang dipraktikkan untuk menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernafasan. Respons dari relaksasi akan mengembalikan tubuh pada keadaan yang seimbang. Pupil, pendengaran, tekanan darah, denyut jantung, pernafasan dan sirkulasi akan kembali normal serta otot-otot menjadi relaks.

Berdasarkan hasil penelitian dan dikaitkan dengan teori diatas maka didapatkan bahwa terapi teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Ini dapat dilihat dari hasil setelah dilakukan terapi teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif yang masing-masing dilakukan selama 3 hari tekanan darah responden mengalami perubahan, namun keberhasilan terapi teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif yang penulis lakukan pada responden tidak lepas dari kepatuhan responden dimana responden harus benar-benar percaya bahwa tindakan ini dapat membantu proses penurunan tekanan darah tinggi.

Hasil pengumpulan data mengenai perbandingan atau perbedaan antara data pre dan post serta hubungan dari kedua data yang mana secara khusus memberikan gambaran yang bermakna dalam suatu hasil penelitian, hal ini sering disebut sebagai data khusus dalam sebuah penelitian. Berdasarkan distribusi frekuensi tabel 5 didapatkan bahwa responden yang memiliki tekanan darah dalam kategori prehipertensi sebanyak 1 orang (7%), hipertensi stadium I sebanyak 11 orang (79%), dan hipertensi stadium II sebanyak 2 orang (14%). Kemudian setelah dilakukan terapi teknik relaksasi autogenik hasilnya responden dengan prehipertensi sebanyak 11 orang (79%), hipertensi stadium I sebanyak 3 orang (21%) dan tidak ada responden dalam kategori hipertensi stadium II. Hasil uji statistik wilcoxon pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi didapatkan nilai  $p = 0,001$  yaitu  $p < \alpha (0,05)$  yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Pelangi Pradah Kali Kendal RT 4 Surabaya.

Sedangkan pada hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi tabel 6 didapatkan bahwa responden memiliki tekanan darah dalam kategori prehipertensi sebanyak 3 orang (22%), hipertensi stadium I sebanyak 9 orang (64%), dan

hipertensi stadium II sebanyak 2 orang (14%). Kemudian setelah dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif hasilnya responden dengan prehipertensi menjadi 9 orang (64%), hipertensi stadium I menjadi 5 orang (36%), dan tidak ada responden dalam kategori hipertensi stadium II. Hasil uji statistik wilcoxon pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi didapatkan nilai  $p = 0,005$  yaitu  $p < \alpha (0,05)$  yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Pelangi Pradah Kali Kendal RT 4 Surabaya.

Pada pemberian teknik relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi  $p = 0,001$  dan pada pemberian teknik relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi  $p = 0,005$ . Berdasarkan nilai  $p$  dari dua teknik relaksasi tersebut dapat dilihat teknik relaksasi autogenik lebih cepat memberikan perubahan terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. Sedangkan untuk melihat perbedaan teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah menggunakan uji test *Mann-Whitney* dengan hasil  $p=0,541$  yang artinya tidak ada perbedaan dari kedua teknik relaksasi tersebut terhadap tekanan darah.

Menurut hasil yang dilakukan peneliti di Posyandu Lansia Pelangi Pradah Kali Kendal RT 4 Surabaya didapatkan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang memicu ketidakstabilan tekanan darah responden, serta sebagian besar dari responden mengkonsumsi obat antihipertensi seperlunya dan tidak rutin karena bosan.

Penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli dalam jurnal Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi (2013) menyebutkan bahwa semua dimensi dari kualitas hidup yang terdiri dari psikologis, fisik, sosial dan lingkungan secara statistik memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan hipertensi. Juga disebutkan bahwa teknik relaksasi autogenik menekan pada keadaan mental/psikis dan relaksasi otot progresif

lebih menekan pada keadaan fisik. Abu Farhan (2015) dalam teorinya mengatakan terapi relaksasi otot progresif akan memiliki dampak yang lebih cepat bila disertai terapi obat anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah karena relaksasi otot progresif tidak bisa menjadi terapi alternatif (terapi tunggal) namun merupakan terapi komplementer.

Pada pemberian relaksasi yang menekan pada keadaan mental/psikis seperti teknik relaksasi autogenik, pemberian sugesti akan merangsang berbagai area hipotalamus menimbulkan efek neurogenik pada sistem kardiovaskuler seperti peningkatan dan penurunan arteri denyut jantung. Sedangkan pada pemberian relaksasi yang menekan pada keadaan fisik seperti teknik relaksasi otot progresif, ketika tubuh mendapat stimulus untuk menggerakkan anggota badan Serabut saraf sensorik yang menghantarkan impuls tersebut menuju medulla spinalis posterior, sumsum tulang belakang menghubungkan antara impuls menuju medulla spinalis anterior. Sel saraf menerima impuls dan menghantar impuls-impuls ini melalui serabut motorik dan akan mengendalikan respon pada otot jantung (Reny, 2014).

Jika dilihat dari hasil penelitian bahwa relaksasi autogenik lebih cepat memberikan perubahan tekanan darah karena lebih menekan pada keadaan mental/psikis pada pelaksanaannya membawa responden pada suasana hati dan lingkungan lebih menyenangkan yang didukung oleh alunan musik. Responden dituntut untuk memejamkan mata dan membayangkan sesuatu yang tenang dan menyenangkan, sehingga responden menjadi lebih rileks. Berbeda dengan tindakan relaksasi otot progresif dimana lebih menekankan kepada responden untuk melakukan gerakan-gerakan aktivitas otot yang mungkin membuat lansia kurang merasa rileks, sehingga hasil tekanan darah yang ditunjukkan berbeda.

## Daftar Pustaka

- Arumi, Sekar. (2011). *Menstabilkan Darah Tinggi dan Darah Rendah Panduan Hidup Sehat dengan Tekanan Darah Normal*. Yogyakarta: Araska
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Davis, Martha Ph.D., dkk. (1995). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*. Jakarta: EGC
- Elsanti, Salma. (2009). *Panduan Hidup Sehat Bebas Kolesterol, Stroke, Hipertensi & Serangan Jantung*. Araska: Yogyakarta
- Farhan, Abu. (2015). *Terapi Relaksasi Otot Progresif bagi Penderita Hipertensi*. Jawa Tengah: Cilacap. D:/JURNAL20PROPOSAL/Autogenik/Abu2.html. Diunduh Tanggal 02 Februari 2016 jam 10.30 WIB
- Hardiwinoto. (2011). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jawa Tengah: Yogyakarta. <http://ilmu-kesehatan-masyarakat.blogspot.co.id/2012/05/kategori-umur.html>. Diakses tanggal 16 Februari 2016 jam 07.30 WIB
- Irawati, Popy, dkk. (2014). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. Bandung: STIKes 'Aisyiyah Bandung. *Jurnal-keperawatan.stikes-aisyiyahbandung.ac.id/pdf* Diakses tanggal 23 November 2015 pukul 13.00 WIB.
- Juni, Wajan Udjianti. (2010). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika

- Maryam, R.Siti, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Ma'rifatul, Lilik Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- Setyawati, Andina. (2010). *Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Kadar Gula Darah dan Tekanan Darah pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Hipertensi di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit di D.I.Y dan Jawa Tengah*. Jawa Tengah: Falkutas Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Medikal Bedah.<http://lontar.ui.ac.id/digital/137211Andina20Setyawati.pdf>
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Subagio, Adi. (2013). *Terapi Relaksasi Autogenik*. [www/Autogenik/Terapi-Relaksasi-Autogenik.html](http://www/Autogenik/Terapi-Relaksasi-Autogenik.html). Diunduh Tanggal 02 Februari 2016 jam 10.30 WIB
- Sulistyarini, Indahria. (2013). *Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. [Jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/download/7064/5516.pdf](http://Jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/download/7064/5516.pdf)
- Susilo, Yekti dan Ari Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: ANDI