

**PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**



**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya  
Keperawatan D3

**INDRIANI**

**1711010033**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DIII**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

**2020**

**PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**



**KARYA TULIS ILMIAH**

**INDRIANI**

**1711010033**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DIII  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

**2020**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indriani  
NIM : 1711010033  
Program Studi : Keperawatan D3  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dan kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 16 Juli 2020

Yang membuat pernyataan



Indriani



**HALAMAN PENGESAHAN**

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh:

Nama: **Indriani**

NIM: **1711010033**

Program Studi: **Keperawatan D3**

Fakultas: **Ilmu Kesehatan**

Perguruan Tinggi: **Universitas Muhammadiyah Purwokerto**

Judul: **Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi**

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan D3 pada Program Studi Keperawatan D3, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

**DEWAN PENGUJI**

Penguji I: **Nur Isnaini, S.Kep., M.Kep**

Penguji II: **Ns. Sri Suparti, S.Kep., M.Kep**

Penguji III: **Ns. Asiandi, S.Kep., M.Sc**

Ditetapkan di: **Purwokerto**

Tanggal: **16 Juli 2020**

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



**Dr. H.P. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep**  
NIK. 2160188

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepda Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul Peneapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Diploma pada Program Studi Pendidikan Keperawatan DIII Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Anjar Nugroho, M.Si., M.H.I., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
2. Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., M.Kep, selaku Dekan Fikes yang telah memberikan berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan KTI;
3. Ns. Endiyono, S.Kep, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan DIII Keperawatan memberikan berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan KTI;
4. Ns. Asiandi, S.Kep., M.Sc selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan KTI ini;

5. Selaku dosen penguji pertama yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai Ahli Madya Keperawatan;
6. Selaku dosen penguji kedua yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai Ahli Madya Keperawatan;
7. Segenap Dosen dan Staff dilingkungan Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
8. Bapak dan Ibu serta saudara tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik materil maupun moral; serta
9. Teman-teman seperjuangan Keperawatan DIII Universitas Muhammadiyah Purwokerto angkatan 2017.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah mambantu.Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu, Aamiin.

Purwokerto, 2020

Penulis

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir jenjang pendidikan DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Semua yang telah penulis lakukan, penulis mempersembahkan karya tulis sederhana ini dengan tulus kepada:

1. Allah SWT telah memberikan ridho, rizki, ilmu, kesabaran dan kemudahan dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Orang tua saya, Bapak Sukendri dan Ibu Siti Maeni yang selama ini memberikan kasih sayang yang tidak pernah terhenti dan berjuang untuk saya kuliah di Universitas Muhammadiyah Purwokerto ini dan dorongan untuk terus maju demi meraih cita-cita.
3. Kakak tercinta saya Herianto yang selalu mendoakan yang terbaik.
4. Terimakasih kepada bapak Asiandi, S.kep.,M.Sc selaku dosen pembimbing saya yang senantiasa sabar dan selalu memberikan bimbingan penyusunan Karya Tulis Ilmiah walaupun disaat beliau sedang sibuk dan selalu memberikan masukan kepada saya.
5. Terimakasih kepada seluruh dosen pengajar di Fakultas Ilmu Kesehatan UMP. Terimakasih banyak atas semua ilmu, didikan dan pengalaman yang sangat berarti yang telah kalian berikan kepada kami.
6. Kelompok bimbingan KTI KMB Ns. Asiandi, S.kep.,M.Sc tahun 2020 Riska Maretha, Siska Juliana, Kurnia Riyadi.
7. Terima kasih kepada teman dekat kuliah saya Avitasari, Siska Juliana, Sefiyan, Devi Aditya, dan Sukma Muktisari yang selalu memberikan semangat dan dukungan untuk menyelesaikan KTI.
8. Termakasih untuk teman satu angkatan 2017 yang saling memberikan dukungan dan semangat selama tiga tahun berjuang bersama, semoga kita semua menjadi orang yang sukses dikemudian hari. Amin

## MOTTO

**Memulai dengan penuh keyakinan, menjalankan  
dengan penuh keikhlasan, menyelesaikan dengan  
penuh kebahagiaan.**



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indriani  
NIM : 1711010033  
Program Studi : Keperawatan D3  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Jenis Karya : KTI

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) Kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas KTI saya yang berjudul Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Cilapar. Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*Database*), merawat dan mempublikasikan KTI saya dengan mencantumkan nama sayasebagai penulis atau penciptaan sebagai Pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Tanggal : 16 Juli 2020

Yang Menyatakan



Indriani

# **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

Indriani<sup>1</sup>, Asiandi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup> Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

## **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah (TD) sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih besar dari 90 mmHg. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik adalah penyerahan diri kepada diri sendiri sehingga memungkinkan berbagai area di tubuh (lengan, tangan, kaki dan kaki) menjadi hangat dan berat. Sensasi hangat dan berat ini disebabkan oleh pergeseran aliran darah (dari pusat tubuh ke area tubuh yang diinginkan), yang bertindak seperti pesan internal, menenangkan dan merilekskan otot-otot di sekitarnya. Penelitian ini adalah penelitian studi kasus deskriptif dengan wawancara dan observasi langsung pada responden. Subjek studi kasus ini adalah responden dengan riwayat hipertensi di Desa Cilapar RT 12 RW 04 dengan jumlah responden sebanyak 2 responden. Hasil studi kasus menunjukkan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik adalah 10 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik adalah 10 mmHg. Kami menyimpulkan bahwa intervensi relaksasi autogenik efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

**Kata kunci :** *Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Autogenik*

# **THE APPLICATION OF AUTOGENIC RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS**

Indriani<sup>1</sup>, Asiandi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Student School of Nursing Diploma, Health Science Faculty, University of Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>2</sup>Lecturer School of Nursing, Health Science Faculty, University of Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

## **ABSTRACT**

Hypertension is a condition when systolic blood pressure (BP) is greater than 140 mmHg and diastolic blood pressure is greater than 90 mmHg. One of the non-pharmacological therapies that can reduce blood pressure is autogenic relaxation therapy. Autogenic relaxation is surrender to oneself so that it allows various areas of the body (arms, hands, legs) to be warm and heavy. This warm and heavy sensation is caused by a shift in the blood flow (from the center of the body to the desired area of the body), which acts as an internal massage, calms and relaxes the surrounding muscles. This research was a descriptive study with interviews and direct observation of respondents. This case study subjects were respondents with a history of hypertension in Cilapar Village RT 12 RW 04 with total of 2 Respondents. The results was showed the mean systolic blood pressure was decreased 10 mmHg and the mean of diastolic blood pressure was decreased 10 mmHg. We concluded that the autogenic relaxation was an effective intervention to decrease both systolic and diastolic blood pressure.

**Keywords** : Hypertension, Blood Pressure, Autogenic Relaxation

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORSINILITAS .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	ix
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan .....	4
D. Manfaat .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Dasar Hipertensi .....	7
B. Relaksasi Autogenik dan Penurunan Tekanan Darah .....	14
C. Kerangka Penelitian .....	16

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Studi Kasus .....	17
B. Lokasi dan Waktu.....	17
C. Subjek Studi Kasus .....	17
D. Fokus Studi .....	18
E. Definisi Operasional .....	18
F. Instrumen Studi.....	19
G. Metode Pengumpulan Data.....	19
H. Penyajian Data .....	20
I. Etika Studi Kasus.....	20

### **BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL**

A. Hasil.....	23
B. Pembahasan.....	32
C. Keterbatasan.....	37

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	39
B. Saran.....	40

### **DAFTAR PUSTAKA**

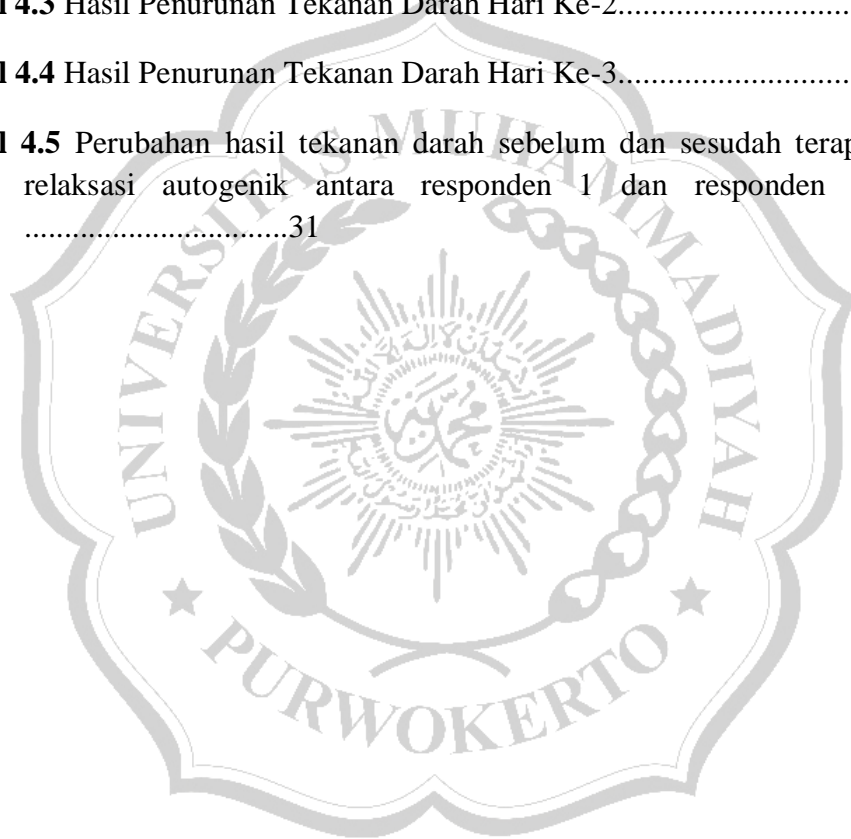
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori Penelitian..... 16



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC VII.....	8
<b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional .....	18
<b>Tabel 4.1</b> Karakteristik Responden .....	23
<b>Tabel 4.2</b> Hasil Penurunan Tekanan Darah Hari Ke-1.....	25
<b>Tabel 4.3</b> Hasil Penurunan Tekanan Darah Hari Ke-2.....	27
<b>Tabel 4.4</b> Hasil Penurunan Tekanan Darah Hari Ke-3.....	28
<b>Tabel 4.5</b> Perubahan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi autogenik antara responden 1 dan responden 2 .....	31



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SOP (Standar Oprasional Prosedur) Relaksasi Nafas Dalam.
Lampiran 2	Lembar Kuesioner
Lampiran 3	Pernyataan Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 4	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian KTI
Lampiran 6	Persetujuan Untuk Ujian Tugas Akhir
Lampiran 7	Izin Etik Penelitian
Lampiran 8	Permohonan Ijin Penelitain
Lampiran 9	Surat Pengesahan Terjemahan Judul Skripsi
Lampiran 10	Dokumentasi