Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

(The Effect of Autogenic Relaxation on Blood Pressure in Hypertensive Patients)

Anita Shinta Kusuma^{1*}, Evin Kristiani²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngesti Waluyo

*E-mail: shinta.kusuma75@gmail.com

Abstract

Hypertension case is increasing from year to years. Based on World Health Organization (WHO) data in 2015 showed around 1.13 billion people in the world have hypertension, meaning 1 in 3 people in the world are diagnosed with hypertension. Hypertension is often referred to as a "silent killer", because many people with hypertension do not feel any signs and symptoms, and then after some years they experience complications. One way to control blood pressure in hypertensive patients is to use non-pharmacological therapy interventions. One of them is to use autogenic relaxation methods. Autogenic relaxation is a method that comes from self and body awareness by controlling muscle and liver tension for the improvement of high blood pressure caused mainly by stress. Autogenic relaxation will help the body to carry commands through autosuggestion to relax so that it can control blood pressure, heart rate and body temperature. The purpose of this study is to describe the influence of autogenic relaxation to decrease the blood pressure of hypertensive patients. This study uses the literature review method. The result of this study shows that several literatures on autogenic relaxation proved that this intervention is very effective for hypertensive patients and can be used as a complementary intervention in hypertensive patients.

Keywords: *Autogenic Relaxation; Blood Pressure; Hypertension; Stress.*

Abstrak

Hipertensi semakin meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*", karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu dan tanpa disadari penderita mengalami komplikasi. Salah satu cara mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu menggunakan intervensi terapi nonfarmakologi. Salah satunya yaitu menggunakan metode relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik merupakan suatu metode yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh dengan mengendalikan ketegangan otot dan pikiran untuk perbaikan tekanan darah tinggi yang diakibatkan terutama oleh stress. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh. Penelitian ini menggambarkan pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode literature review. Hasil studi menunjukkan bahwa dari beberapa literature tentang

relaksasi autogenik didapatkan bahwa intervensi ini sangat efektif untuk pasien hipertensi dan dapat digunakan menjadi intervensi pendamping pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Relaksasi Autogenik; Stress; Tekanan Darah

LATAR BELAKANG

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (*World Life Expectancy*, 2018).

Hipertensi disebut juga sebagai *silent killer* karena hipertensi tidak memiliki gejala yang spesifik atau terkadang tidak menimbulkan gejala pada penderita. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang satu per tiga populasinya menderita (Nelwan, 2019). Hipertensi juga merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia pada semua umur dengan proporsi kematian 6,8% (Rusminingsih & Dian, 2018).

Indonesia menduduki peringkat pertama dengan penderita stroke terbanyak di Dunia (*World Life Expectancy*, 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 25,8%. Penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan sebesar 15 juta tetapi hanya 4% yang hipertensi terkontrol (Tarigan et al., 2018).

Pasien dengan hipertensi harus melakukan perubahan gaya hidup untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada dirinya. Terapi non farmakologis adalah terapi yang menjadi

pilihan pasien hipertensi karena biaya yang terjangkau dan relatif mudah dilakukan selain itu juga tidak menimbulkan efek samping. Muttaqin (2010 dalam Mardiono, 2016) mengatakan salah satu pendekatan nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi. Teknik relaksasi banyak jenisnya, salah satunya adalah relaksasi autogenik. 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 oleh trauma atau stres. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh (Marleni & Haryani, 2019).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*. Sumber jurnal pada penelitian ini menggunakan database Garuda dan *google scholar*. Dengan menggunakan kata kunci hipertensi; relaksasi autogenik; stress, tekanan darah

HASIL

Beberapa artikel telah direview dalam studi ini seperti penelitian yang dilakukan Nurhidayati dkk (2018) dengan topik “Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Insomnia Pada Penderita Hipertensi di RSD Bagas Waras Klaten” yang dilakukan pada 21 responden dan dengan menggunakan metode *quasy eksperimen* dengan desain *pre and post test without control*, peneliti mengatakan relaksasi autogenik yang dilakukan sebanyak 3

kali memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah dan juga terhadap kadar gula darah pada klien diabetes melitus tipe 2 dengan hipertensi.

Menurut penelitian Marleni & Haryani (2019) dengan topik “Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi” yang dilakukan pada 21 responden dan dengan metode *quasi eksperiment pretest and post test control group desain* mendapatkan hasil bahwa relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Hal ini terlihat dari hasil penelitiannya yaitu terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Palembang yaitu rerata tekanan darah pasien sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik sebesar 150/100 mmHg dan rerata tekanan darah pasien setelah diberikan relaksasi autogenik sebesar 140/90 mmHg.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mardiono (2016) dengan topik “Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang tahun 2015” yang dilakukan pada 50 responden dengan hipertensi dan dengan menggunakan metode Eksperimen Semu (*Quasy Eksperiment*) dengan pendekatan *pre dan post test only design*, mendapatkan hasil penelitian menunjukan tekanan darah sebelum relaksasi autogenik adalah 24 orang (48,0%) mengalami hipertensi sedang, 19 orang (38,0%) mengalami hipertensi ringan dan 7 orang (14,0%) mengalami hipertensi berat. Tekanan darah setelah diberikan relaksasi autogenik adalah 36 orang (72,0%) mengalami hipertensi ringan, 11 orang (22,0%) mengalami hipertensi sedang, dan 3 orang (6,0%) mengalami hipertensi berat, yang berarti ada perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi autogenik dan pada penelitian ini intervensi relaksasi autogenik pada penderita hipertensi

dilakukan sebanyak 3 kali dan pengukuran tekanan darah dilakukan sebanyak enam kali.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Priyo dkk (2017) dengan topik “Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi” yang dilakukan pada 20 responden dan menggunakan metode *quasy experiment* dengan rancangan *one group pre-post test design*, mendapatkan hasil bahwa setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 39,85 mmHg dan diastolik sebesar 14,95 mmHg. Pada penelitian ini intervensi dilakukan enam kali selama 3 minggu, yaitu sebanyak dua kali per minggu.

Menurut penelitian Ekarini dkk (2018) dengan topik “Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi” yang dilakukan pada 58 responden dan menggunakan metode *Quasi-eksperimen pre-posttest group design* mendapatkan hasil bahwa relaksasi autogenik memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan dan perubahan tekanan darah pada pasien riwayat hipertensi penelitian ini menjelaskan selain terapi relaksasi autogenik dilakukan pada orang dewasa, ketika terapi relaksasi autogenik diintervensikan pada lansia maka akan memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah, dimana respon terhadap relaksasi akan merangsang kerja korteks dalam aspek kognitif maupun emosi. Peneliti juga mengatakan bahwa relaksasi ini cukup efektif bagi usia dewasa yang ditunjukan dengan adanya hubungan signifikan karena dengan meningkatnya usia maka aliran darah keseluruh tubuh juga berkurang karena aktifitas lebih banyak yang ringan dan sedang. Dengan diberikan latihan relaksasi autogenik membantu responden usia dewasa untuk melakukan latihan yang disesuaikan dengan kemampuannya, bisa

dilakukan dengan posisi apapun (baik duduk, berdiri maupun berbaring ditempat tidur).

PEMBAHASAN

Terapi obat bukan satu-satunya terapi yang dapat dipilih, tetapi diperlukan sebuah terapi pendamping untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat untuk mempertahankan kualitas hidup penderita hipertensi. Alternatif terapi lain yang sering digunakan adalah terapi relaksasi. Terapi relaksasi disini tidak dimaksudkan untuk mengganti terapi obat yang selama ini digunakan penderita hipertensi, tetapi untuk membantu menimbulkan rasa nyaman atau relaks. Dalam keadaan relaks tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah (Heryati dkk., 2019).

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Haruyama (2014, dalam Marleni & Haryani, 2019), yang menyatakan bahwa relaksasi autogenik membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah. Sensasi tenang, hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik, perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi saraf otonom.

Dari hasil review didapatkan bahwa relaksasi autogenik sangat bermanfaat untuk pasien hipertensi dan mengingat angka hipertensi yang tinggi baik di dunia maupun Indonesia maka relaksasi autogenik adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat menjadi pilihan karena efektif dalam menurunkan tekanan darah pasien dengan hipertensi dan akan berpengaruh baik bila dilakukan secara rutin. Peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi autogenik yang dilakukan secara rutin dapat membuat peredaran darah menjadi lancar, penurunan rangsangan stres, dan membuat efek

tenang sehingga tekanan darah stabil. Dari data dan pembahasan diatas dapat diketahui bahwa pentingnya relaksasi autogenik sebagai sebuah terapi alternatif yang mudah dilakukan sewaktu-waktu bahkan oleh pasien hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* yang telah dilakukan terkait pengaruh pemberian relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah, dapat disimpulkan bahwa relaksasi autogenik memberikan rasa nyaman dan rileks pada responden, mengurangi kecemasan dan stres sehingga tubuh mengalami relaksasi, sehingga terjadi penurunan tekanan darah dan denyut jantung menjadi normal. Dengan demikian relaksasi autogenik merupakan terapi pendamping yang dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, dan membantu pasien untuk relaksasi, mengurangi kecemasan serta stress dan dapat dilaksanakan secara rutin kapan saja saat pasien bersantai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun. (2018). *Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi*. Jurnal Keperawatan JKEP, 3(2), 11. <https://doi.org/10.32668/jkep.v3i2.206>
- Heryati, Ekarini, N. L. P., & Maryam, R. S. (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi*. Jurnal Kesehatan, 10(1).
- Mardiono, S. (2016). *Pengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2015*. Jurnal Keperawatan Soedirman, 11(3).
- Marleni, L., & Haryani, J. (2019). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan*

- Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 10(2), 12.
- Nelwan, J. E. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi di Kota Manado. Jurnal PHWB*, 1(2), 8.
- Nurhidayati, I., Wulan, A. N., & Halimah. (2018). *Pengaruh Relaksasi Autogenic Terhadap Insomnia Pada Penderita Hipertensi di RSD Bagas Waras Klaten. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3).
- Priyo, Margono, & Hidayah, N. (2017). *Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi. URECOL Universitas Muhammadiyah Magelang*, 10.
- Rusminingsih, E., & Dian, M. (2018). *Hubungan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Iskemik di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah. Jurnal Ilmu Kesehatan MOTORIK*, 13(27), 11.
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah. (2018). *Pengaruh Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet, Hipertensi di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. JURNAL KESEHATAN*, 11(1), 9–17.
- World Life Expectancy. (2018). *World Health Rankings*. Retrieved from <https://www.worldlifeexpectancy.com>