

ABSTRAK

Reza Satifa Eka Sri Pangestu
NIM B2015094
Program Studi Diploma III Keperawatan

Dosen Pembimbing
1. Dyah Rahmawatie R.B.U, S.Kep.Ns, M.Kep
2. Norman Wijaya Gati, M.Kep. Sp.Kep.J

PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP NILAI TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA GAYAM KELURAHAN GAYAM KECAMATAN SUKOHARJO KABUPATEN SUKOHARJO

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi sering terjadi pada lansia, karena pada lansia mengalami perubahan-perubahan pada jantung seperti kekuatan otot jantung dan elastisitas pembuluh darah berkurang yang menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras. Hipertensi pada lansia apabila tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan berbagai komplikasi. Salah satu pengobatan nonfarmakologi untuk hipertensi yaitu relaksasi autogenik, merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata/kalimat pendek yang membuat pikiran tenang dan nantinya dapat menurunkan hipertensi. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil implementasi relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan studi kasus dengan *design* penelitian deskriptif yang dilaksanakan dengan 2 responden yang akan diukur tekanan darahnya sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik. **Hasil:** Terdapat penurunan tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi autogenik selama 10 menit yang dilakukan 5 hari berturut-turut. **Kesimpulan:** Pemberian relaksasi autogenik mampu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik adalah 22,5 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg.

Kata kunci : *Lansia, Hipertensi, Relaksasi autogenik*