

**PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI AUTOGENIK DENGAN METODE
ZIKIR TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI DESA KARANGJENJEM KELURAHAN
BAKALAN KECAMATAN POLOKARTO KABUPATEN SUKOHARJO**

Anggi Nova Noviyanti

2019

angginova76@gmail.com

Diploma Keperawatan

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi sering terjadi pada lansia, karena pada lansia mengalami perubahan-perubahan pada jantung seperti kekuatan otot jantung dan elastilitas 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 tekanan darah. **Tujuan:** mendeskripsikan hasil implementasi relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan studi kasus dengan desain 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 selama 4 hari berturut-turut. **Kesimpulan:** Pemberian relaksasi autogenik mampu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan selisih penurunan tekanan darah Tn. S sistolik adalah 25 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg Ny. N sistolik adalah 20 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg

Kata Kunci : *Lansia, Hipertensi, Relaksasi autogenik*