

**PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI BANGSAL
TERATAI RSUD dr. SOEDIRAN MANGUN
SUMARSO WONOGIRI**

Devi Rohana Putri, Fida' Husain, Sumardi

devirohanaputri051299@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit hipertensi adalah salah satu faktor yang menjadi penyebab utama kematian bagi penderita akibat penyakit stroke dan juga merupakan faktor yang dapat memperberat serangan jantung. Pengobatan non farmakologi yang biasanya dilakukan olah raga, perbaikan pola makan dan melakukan relaksasi. Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri dengan menggunakan sebuah kata maupun kalimat yang membuat pikiran seseorang menjadi tenang dan terbukti dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah dan aliran darah. **Tujuan:** Mengetahui penerapan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi di bangsal teratai di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. **Metode:** Relaksasi autogenik dengan pasien penderita Hipertensi dilakukan pada 2 responden selama 3 hari dengan durasi waktu 15-20 menit dan diukur tekanan darah pada saat sebelum dan sesudah dilakukan penerapan. **Hasil:** Didapatkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada tekanan darah responden Ny.W 215/109 menjadi 177/96 dan Ny.N 173/100 menjadi 158/92. **Kesimpulan:** Berdasarkan pada penelitian yang sudah dilakukan relaksasi auogenik ini terbukti signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi.

Kata Kunci : *Penurunan Tekanan Darah, Hipertensi, Relaksasi Autogenik*

