

## **NASKAH PUBLIKASI**

# **PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MASBAGIK BARU**



**MIMI ARIANTI**  
**NIM : 113121100**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HAMZAR  
LOMBOK TIMUR  
2023**

## PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi atas nama Mimi Arianti, NIM. 113121100 dengan judul :  
Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan  
Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah kerja  
Puskesmas Masbagik Baru.

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

Tanggal, 14 Juni 2023



Ns. Dina Alfiana Ikhwani, M. Kep  
NIDN. 0808038801

Pembimbing II

Tanggal, 14 Juni 2023



Ns. Apriani Susmita Sari, M. Kep  
NIDN. 0801049201

Mengetahui  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Kema



Ns. Dina Alfiana Ikhwani, M. Kep.  
NIDN.0808038801

**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MASBAGIK BARU**

**Mimi Arianti<sup>1</sup>, Dina Alfiana Ikhwani, Apriani Susmita Sari**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Tekanan darah adalah kekuatan yang diperlukan agar darah dapat mengalir didalam pembuluh darah dan beredar mencapai semua jaringan tubuh manusia. Tekanan darah yang tinggi bisa menyebabkan terjadinya kecemasan yaitu kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan dapat dikurangi dengan melakukan relaksasi autogenik yang merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan dibacakan kalimat pendek oleh pembaca atau perawat yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. Menurut data yang diperoleh di Puskesmas Masbagik Baru didapatkan data bahwa lansia yang mengalami Hipertensi Sebanyak 74 orang dengan Rincian Laki-Laki sebanyak 27 orang dan perempuan sebanyak 47 orang.

**Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik Baru.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi experimental dengan desain two group pretest posttest. Populasinya adalah semua lansia yang mengalami hipertensi yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Masbagik Baru sebanyak 74 orang. Teknik pengambilan sampel untuk kelompok kontrol sebanyak 21 orang diambil dengan cara total sampling sedangkan untuk kelompok kontrol sebanyak 21 orang diambil dengan cara simple random sampling, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 42 orang. Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu kuesioner dengan uji wilcoxon dan mann whitney.

**Hasil :** Ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah ( $p$  value = 0,001) dan tingkat kecemasan ( $p$  value = 0,014) pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik dan ada perbedaan pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah ( $p$  value dan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Masbagik Baru dengan nilai  $p$  value sebesar  $0,000 < 0,05$ ).

**Simpulan :** Relaksasi autogenik efektif untuk menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : Lansia, Relaksasi Autogenik, Tekanan Darah, Kecemasan  
Pustaka : Buku 24 (2016 – 2022) dan Jurnal 14 (2017 – 2022)  
Halaman : Sampul (I – XIV), Isi (1 – 92), Lampiran (1 – 7)

<sup>1</sup>Mahasiswa Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>2</sup>Dosen DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>3</sup>Dosen S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

**THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION ON REDUCING BLOOD  
PRESSURE AND ANXIETY LEVELS IN ELDERLY WITH  
HYPERTENSION IN THE PUBLIC HEALTH CENTER  
OF THE NEW MASBAGIK**

Mimi Arianti<sup>1</sup>, Dina Alfiana Ikhwani<sup>2</sup>, Apriani Susmita Sari<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background :** Blood pressure is the force needed for blood to flow in the blood vessels and circulate to all tissues of the human body. High blood pressure can cause anxiety, which is a vague and pervasive worry associated with feelings of uncertainty and helplessness. Anxiety can be reduced by doing autogenic relaxation which is relaxation that comes from oneself by reading short sentences by readers or nurses who can make the mind calm. According to the data obtained at the Masbagik Baru Health Center, it was found that there were 74 elderly people who experienced hypertension, with details of 27 men and 47 women.

**Objective:** To determine the effect of autogenic relaxation on reducing blood pressure and anxiety levels in the elderly with hypertension in the Masbagik Baru Health Center Work Area.

**Methods:** This research is a quantitative study with a quasi-experimental design with a two group pretest posttest design. The population is all elderly people who have hypertension who live in the working area of the Masbagik Baru Health Center as many as 74 people. The sampling technique for the control group of 21 people was taken by means of total sampling while for the control group as many as 21 people were taken by simple random sampling, so that a total sample of 42 people was obtained. The measuring instrument used to collect data was a questionnaire with the Wilcoxon and Mann Whitney tests.

**Results:** There is an effect of autogenic relaxation on reducing blood pressure ( $p$  value = 0.001) and anxiety levels ( $p$  value = 0.014) in elderly with hypertension in the Working Area of the Masbagik Health Center and there are differences in the effect of autogenic relaxation on reducing blood pressure ( $p$  value and anxiety level) in the elderly with hypertension in the working area of the Masbagik Baru Health Center with a  $p$  value of  $0.000 < 0.05$ .

**Conclusion:** Autogenic relaxation is effective for reducing blood pressure and anxiety levels in elderly people with hypertension..

Keywords : Elderly, Autogenic Relaxation, Blood Pressure, Anxiety  
References : Book 24 (2016 – 2022) and Journal 14 (2017 – 2022)  
Pages : Cover (I – XIV), Contents (1 – 92), Attachments (1 – 7)

<sup>1</sup>Nursing Student, Hamzar College of Health Sciences

<sup>2</sup>DIII Lecturer in Nursing, Hamzar College of Health Sciences

<sup>3</sup>Lecturer S1 Nursing, Hamzar College of Health Sciences

## I. PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah berusia >60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Ratnawati, 2017).

Tekanan darah adalah kekuatan yang diperlukan agar darah dapat mengalir didalam pembuluh darah dan beredar mencapai semua jaringan tubuh manusia. Jantung memompa darah keseluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi. Aliran darah yang dipompa oleh jantung memberikan tekanan pada dinding pembuluh darah, tekanan ini disebut dengan tekanan darah (Soraya, 2017).

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit syaraf, ginjal dan pembuluh darah dan semakin tinggi tekanan darah, semakin besar resikonya (Sylvia A. Price, 2015).

Hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Ditahun 2020 sekitar 1,56 milyar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 milyar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur – Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di asia timur – Selatan menderita Hipertensi ( WHO, 2015 ).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah estimasi penderita hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun sebanyak 146.053 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 65.722 orang (45,99%) dan perempuan sebanyak 80.331 orang (55,00%). (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2020).

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur tahun 2021 menunjukkan bahwa jumlah penderita yang mengalami hipertensi sebanyak 77.060 orang (Dinas Kesehatan Kab. Lombok Timur, 2021). Berdasarkan data laporan bulan September 2022 Puskesmas Masbagik Baru diperoleh data lansia sebanyak 171 orang

dan yang mengalami hipertensi sebanyak 74 orang dengan perincian laki-laki sebanyak 27 orang dan perempuan sebanyak 47 orang.

Kecemasan yaitu kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (A. B. Setyawan, 2017).

Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan dibacakan kalimat pendek oleh pembaca atau perawat yang bisa membuat pikiran menjadi tenang (Rosida et al., 2019).

Berdasarkan hasil studi tanggal 3 oktober 2022 didapatkan data Lansia yang mengalami Hipertensi Sebanyak 74 orang dengan Rincian Laki-Laki sebanyak 27 orang dan perempuan sebanyak 47 orang.

Hasil wawancara 3 orang didapatkan bahwa dari penderita yang mengalami hipertensi tidak mengetahui cara mengatasi hipertensi tanpa obat . Hal ini dilihat dari mereka mengatakan jika tekanan darah sedang naik, mereka merasakan sakit pada tengkuk, pusing, terasa mau jatuh jika berjalan. Kemudian 3 penderita hipertensi mengatakan hanya mengeluh pusing dan lemas jika tekanan darahnya naik, hal ini biasanya disebabkan karena pasien ada masalah rumah tangga yang sedang dipikirkan atau adanya berita / kejadian yang membuat pasien menjadi terkejut. Dan 1 diantara penderita mengatakan tidak mengeluh apa-apa jika tekanan darahnya naik, walaupun tekanan darahnya 200/110 mmHg, sehingga terkadang obat hipertensi yang diberikan tidak diminum.

Berdasarkan Latar Belakang di atas Penulis atau Peneliti ingin meneliti tentang “Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik Baru

## II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam peneltian ini adalah kuantitatif dengan rancangan Quasi *Eksperiment* dengan rancangan penelitian “*Pretest-Posttest With Control Group*”. Populasi

dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami hipertensi yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Masbagik Baru sebanyak 74 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 42 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi sedangkan analisis statistiknya menggunakan uji Wilcoxon.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

##### 1. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Autogenik

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Autogenik di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik Baru.

No	Tekanan Darah	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
		Sebelum		Setelah		Sebelum		Setelah	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Normal	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
2	Hipertensi Ringan	7	33,3	16	75,2	9	42,9	7	33,3
3	Hipertensi Sedang	14	66,7	5	23,8	12	57,1	14	66,7
4	Hipertensi Berat	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
5	Hipertensi Maligna	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Jumlah		21	100	21	100	21	100	21	100

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 21 responden pada kelompok intervensi, sebelum dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tekanan darahnya berada pada kategori hipertensi sedang sebanyak 14 orang (66,7%) dan sebagian kecil berada pada kategori hipertensi ringan sebanyak 7 orang (33,3%) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tekanan darahnya berada pada kategori hipertensi ringan sebanyak 16 orang (75,2%) dan sebagian kecil berada pada kategori hipertensi sedang sebanyak 5 orang (23,8%) sedangkan pada kelompok kontrol dari 21 responden yang diteliti, sebelum dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tekanan darahnya berada pada kategori hipertensi sedang sebanyak 12 orang (57,1%) dan sebagian kecil berada pada kategori hipertensi ringan sebanyak 9 orang (42,9%) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik

sebagian besar tekanan darahnya berada pada kategori hipertensi sedang sebanyak 14 orang (66,7%) dan sebagian kecil berada pada kategori hipertensi ringan sebanyak 7 orang (33,3%).

##### 2. Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik Baru Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Autogenik

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Autogenik di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik Baru.

No	Tingkat Kecemasan	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
		Sebelum		Setelah		Sebelum		Setelah	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Tidak Ada Gejala	0	0,0	2	9,5	0	0,0	0	0,0
2	Kecemasan Ringan	8	38,1	13	61,9	10	47,6	12	57,1
3	Kecemasan Sedang	11	52,4	6	28,6	9	42,9	9	42,9
4	Kecemasan Berat	2	9,5	0	0,0	2	9,5	0	0,0
5	Kecemasan Sangat Berat	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Jumlah		21	100	21	100	21	100	21	100

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 21 responden pada kelompok intervensi, sebelum dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tingkat kecemasan berada pada kategori sedang sebanyak 11 orang (52,4%) dan sebagian kecil berada pada kategori berat sebanyak 2 orang (9,5%) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tingkat kecemasan berada pada kategori ringan sebanyak 13 orang (61,9%) dan sebagian kecil berada pada kategori tidak ada gejala sebanyak 2 orang (9,5%) sedangkan pada kelompok kontrol dari 21 responden yang diteliti, sebelum dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tingkat kecemasan berada pada kategori ringan sebanyak 10 orang (47,6%) dan sebagian kecil berada pada kategori berat sebanyak 2 orang (9,5%) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tingkat kecemasan berada pada kategori ringan sebanyak 12 orang (57,1%) dan sebagian kecil berada pada kategori sedang sebanyak 9 orang (42,9%).

### 3. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik

Tabel 4.3 Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik

Relaksasi Autogenik	Tekanan Darah										Total	P Value
	Normal		Hipertensi Ringan		Hipertensi Sedang		Hipertensi Berat		Hipertensi Maligna			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
<b>Intervensi</b>												
Sebelum	0	0,0	7	33,3	14	66,7	0	0,0	0	0,0	21	100
Setelah	0	0,0	16	75,2	5	23,8	0	0,0	0	0,0	21	100
<b>Kontrol</b>												
Sebelum	0	0,0	9	42,9	12	57,1	0	0,0	0	0,0	21	100
Setelah	0	0,0	7	33,3	14	66,7	0	0,0	0	0,0	21	100

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas dapat dilihat bahwa tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pada kelompok intervensi ebelum dilakukan relaksasi, sebagian besar berada pada kategori hipertensi sedang sebanyak 14 orang (66,7%) dan sebagian kecil berada pada kategori hipertensi ringan sebanyak 7 orang (33,3%) sedangkan sesudah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar berada pada kategori hipertensi ringan sebanyak 16 orang (75,2%) dan sebagian kecil berada pada kategori hipertensi sedang sebanyak 5 orang (23,8%).

Kemudian dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji mann whitney diperoleh nilai p value sebesar 0,001, karena nilai  $0,001 < 0,05$ , maka ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi ditemukan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi pada kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik.

Sedangkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pada kelompok kontrol sebelum dilakukan relaksasi, sebagian besar

berada pada kategori hipertensi sedang sebanyak 12 orang (57,1%) dan sebagian kecil berada pada kategori hipertensi ringan sebanyak 9 orang (42,9%) sedangkan sesudah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar berada pada kategori hipertensi sedang sebanyak 14 orang (66,7%) dan sebagian kecil berada pada kategori hipertensi ringan sebanyak 7 orang (33,3%).

Kemudian dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji mann whitney diperoleh nilai p value sebesar 0,687, karena nilai  $0,687 > 0,05$ , maka ( $p > 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada kelompok kontrol tidak ditemukan adanya pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik

### 4. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik

Tabel 4.4 Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik

Relaksasi Autogenik	Kecemasan										Total	P Value
	Tidak Ada Gejala		Kecemasan Ringan		Kecemasan Sedang		Kecemasan Berat		Kecemasan Sangat Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
<b>Intervensi</b>												
Sebelum	0	0,0	8	38,1	11	52,4	2	9,5	0	0,0	21	100
Setelah	2	9,5	13	61,9	6	28,6	0	0,0	0	0,0	21	100
<b>Kontrol</b>												
Sebelum	0	0,0	10	47,6	9	42,9	2	9,5	0	0,0	21	100
Setelah	0	0,0	12	57,1	9	42,9	0	0,0	0	0,0	21	100

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi pada kelompok intervensi sebelum dilakukan relaksasi, sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 11 orang (52,4%) dan sebagian kecil berada pada kategori kecemasan berat sebanyak 2

orang (9,5%) sedangkan sesudah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 13 orang (61,9%) dan sebagian kecil berada pada kategori tidak ada gejala sebanyak 2 orang (9,5%).

Kemudian dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji mann whitney diperoleh nilai p value sebesar 0,014, karena nilai  $0,014 < 0,05$ , maka ( $p \text{ value} < 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi ditemukan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik.

Sedangkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi pada kelompok kontrol sebelum dilakukan relaksasi, sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 10 orang (47,6%) dan sebagian kecil berada pada kategori kecemasan berat sebanyak 2 orang (9,5%) sedangkan sesudah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 12 orang (57,1%) dan sebagian kecil berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 9 orang (42,9%).

Kemudian dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji mann whitney diperoleh nilai p value sebesar 0,392, karena nilai  $0,392 > 0,05$ , maka ( $p \text{ value} > 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada kelompok kontrol ditemukan tidak ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik.

## 5. Perbandingan Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan tekanan darah Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas Masbagik Baru

Tabel 4.5 Perbandingan Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan tekanan darah Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas Masbagik Baru

Relaksasi Autogenik	Tekanan Darah	Tingkat Kecemasan	p value
	Rata-rata Skor	Rata-rata Skor	
Posttest	155,24	1,19	0,000

Berdasarkan Tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa dari hasil uji analisis statistik dengan menggunakan uji independent t-test memperlihatkan hasil perhitungan rata-rata skor setelah dilakukan relaksasi autogenik diperoleh nilai p value = 0,000 dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05 karena  $0,000 < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbandingan pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas Masbagik Baru.

### B. Pembahasan

#### 1. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Autogenik

##### a. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dilakukan Relaksasi Autogenik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 21 responden pada kelompok intervensi, sebelum dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tekanan darahnya berada pada kategori hipertensi sedang sebanyak 14 orang (66,7%) dan sebagian kecil berada pada kategori hipertensi ringan sebanyak 7 orang (33,3%) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tekanan darahnya berada pada kategori hipertensi ringan sebanyak 16 orang (75,2%) dan sebagian

kecil berada pada kategori hipertensi sedang sebanyak 5 orang (23,8%).

Menurut teori, hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit syaraf, ginjal dan pembuluh darah dan semakin tinggi tekanan darah, semakin besar risikonya (Sylvia A. Price, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sasono Mardiono (2018) dengan judul : “Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang”. Hasil penelitian yang telah dilakukannya menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum relaksasi autogenik pada klien hipertensi terlihat bahwa paling banyak responden menderita hipertensi sedang yaitu sebanyak 24 orang (48,0%). Sedangkan untuk hipertensi ringan yaitu sebanyak 19 orang (38,0%) dan hipertensi berat yaitu sebanyak 7 orang (14,0%). Dalam penelitiannya tersebut dijelaskan bahwa peran perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan dan pendidik diharapkan mampu untuk memberikan intervensi yang dapat membantu klien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah melalui penatalaksanaan nonfarmakologis melalui terapi relaksasi autogenik.

Menurut asumsi peneliti, umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada lansia. Hal ini sesuai dengan temuan yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik Baru, dimana sebagian besar lansia yang mengalami hipertensi sedang ditemukan pada lansia yang berumur antara 60 – 74 tahun. Umur berkaitan dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). Semakin tua umur seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi, hal ini disebabkan karena bertambahnya umur seseorang maka akan menyebabkan terjadi penurunan fungsi

fisiologis dan daya tahan tubuh yang terjadi karena proses penuaan yang dapat menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit salah satunya yaitu hipertensi.

#### **b. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Setelah Dilakukan Relaksasi Autogenik**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol dari 21 responden yang diteliti, sebelum dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tekanan darahnya berada pada kategori hipertensi sedang sebanyak 12 orang (57,1%) dan sebagian kecil berada pada kategori hipertensi ringan sebanyak 9 orang (42,9%) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tekanan darahnya berada pada kategori hipertensi sedang sebanyak 14 orang (66,7%) dan sebagian kecil berada pada kategori hipertensi ringan sebanyak 7 orang (33,3%)

Menurut teori, pada umumnya hipertensi tidak menunjukkan suatu gejala. Namun, gejala akan terlihat jika tekanan darah seseorang semakin meningkat atau semakin berat bahkan pada suatu keadaan yang krisis. Maka dari itu, hipertensi disebut sebagai “the silent killer”, karena tidak dijumpainya keluhan membuat penderita tidak merasakan adanya gejala hipertensi, namun sangat berbahaya apabila tidak segera ditangani oleh penderita. Penyebab hipertensi belum dapat diketahui secara pasti, namun ada beberapa faktor resiko yang dapat memicu terjadinya hipertensi (Maulana, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lono Wijayanti (2020) dengan judul : “Pengaruh Autogenik Relaksasi Dan Aroma Terapi Cendana Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari 60 responden yang diteliti, sesudah dilakukan relaksasi autogenik tekanan darah responden sebagian besar berada pada kategori normal sebanyak 46 orang (76,7%) dan sebagian kecil berada pada kategori normal tinggi sebanyak 14 orang (23,3%). Dalam penelitiannya tersebut

diterangkan bahwa relaksasi autogenik yang dilakukan secara teratur, selama tiga hari dengan durasi waktu setiap intervensi 20-25 menit berpengaruh pada terjadinya penurunan tekanan darah responden.

Menurut asumsi peneliti, terjadinya penurunan tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi autogenik disebabkan karena responden teratur dalam melakukan relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik yang dilakukan secara teratur selama 20 – 25 menit dapat mempengaruhi aktifitas sistem syaraf otonom yaitu saraf yang mengatur tekanan darah, serta menenangkan aktifitas di dalam sistem syaraf simpatik, sehingga memicu terjadi pelebaran pembuluh darah. Selain itu, dengan adanya pernafasan yang dalam dan rileks dapat meningkatkan sirkulasi oksigen, sehingga otot-otot cenderung akan mengendur dan dapat memperlancar aliran darah serta berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah.

## **2. Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik Baru Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Autogenik**

### **a. Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik Baru Sebelum Dilakukan Relaksasi Autogenik**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 21 responden pada kelompok intervensi, sebelum dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tingkat kecemasan berada pada kategori sedang sebanyak 11 orang (52,4%) dan sebagian kecil berada pada kategori berat sebanyak 2 orang (9,5%) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tingkat kecemasan berada pada kategori ringan sebanyak 13 orang (61,9%) dan sebagian kecil berada pada kategori tidak ada gejala sebanyak 2 orang (9,5%).

Menurut teori, kecemasan merupakan pengalaman subyektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Efek dari kecemasan

yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, diaforesis, gemetar, ketakutan, mual dan muntah, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin (Tiana, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umi Istianah (2019) dengan judul : “Pengaruh Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Esensial di Panti Sosial Tresna Wredha Abiyoso Pakem Yogyakarta”. Hasil penelitian yang telah dilakukannya menunjukkan bahwa dari 30 responden yang diteliti, sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 orang (43,3%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan berat sebanyak 7 orang (23,3%). Salah satu penyebab kecemasan pada lansia adalah penyakit kronis yang dalam penelitian ini semua mengalaminya yaitu hipertensi. Hal lain penyebab kecemasan adalah faktor psikologis diantaranya perasaan bosan, kelelahan atau perasaan depresi.

Menurut asumsi peneliti, terjadinya tingkat kecemasan sedang pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagek Baru dipengaruhi faktor psikologis, dimana responden sering merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan sering terkejut. Keluhan lain yang sering dirasakan oleh responden yaitu rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, perkemihan, meningkatnya tekanan darah dan nadi, sakit kepala dan lainnya. Oleh karena itu, untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami, maka responden perlu diberikan teknik relaksasi autogenik dengan tujuan untuk mengontrol diri ketika terjadi ketegangan yang diakibatkan oleh stres dan cemas yang membuat individu merasa dalam kondisi tidak nyaman.

**b. Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik Baru Setelah Dilakukan Relaksasi Autogenik**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol dari 21 responden yang diteliti, sebelum dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tingkat kecemasan berada pada kategori ringan sebanyak 10 orang (47,6%) dan sebagian kecil berada pada kategori berat sebanyak 2 orang (9,5%) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar tingkat kecemasan berada pada kategori ringan sebanyak 12 orang (57,1%) dan sebagian kecil berada pada kategori sedang sebanyak 9 orang (42,9%).

Menurut teori, prinsip yang mendasari terjadinya penurunan kecemasan oleh tehnik terapi relaksasi autogenik ini adalah merlancarkan aliran darah dan dapat merangsang hormon endorfin. Ketika seseorang melakukan relaksasi autogenik, maka beta-endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hypothalamus dan system limbik yang berfungsi untuk mengatur kecemasan dan sebagai obat penenang alami (Haruyama, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Eka Putu Ekarini (2018) dengan judul : “Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi di Puskesmas Cipayung Jakarta Timur”. Hasil penelitian yang telah dilakuannya menunjukkan bahwa dari 58 responden yang diteliti, sesudah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 30 orang (51,7%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang sebanyak 4 orang (6,9%).

Menurut asumsi peneliti, terjadinya penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi sesudah dilakukan relaksasi autogenik disebabkan karena responden fokus dan konsentrasi dalam melakukan relaksasi autogenik sehingga

mampu memberikan rasa nyaman dan tenang terhadap kecemasan yang dialami. Selain itu, relaksasi autogenik dapat membantu responden dalam menurunkan rangsangan stress, mengurangi rasa nyeri dari yang sedang menjadi ringan dan peredaran darah menjadi lancar, karena membantu tubuh membawa perintah melalui autosugesti.

**3. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik.**

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji mann whitney diperoleh nilai p value sebesar 0,001, karena nilai  $0,001 < 0,05$ , maka ( $p \text{ value} < 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi ditemukan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi pada kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik. Hal ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi relaksasi autogenik sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan adanya pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik, hal ini dibuktikan dari hasil uji analisis dengan menggunakan uji mann whitney dengan nilai p value sebesar  $0,687 > 0,05$ .

Menurut teori, relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh. Sensasi tenang, ringan, hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa di rasakan dari relaksasi autogenik. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan

simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Dermawan & Nugroho, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lina Aryani (2018). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar tekanan darah sebelum diberikan relaksasi autogenik 140/90 - 150/99 mmHg dan sebagian besar tekanan darah setelah diberikan relaksasi autogenik 120/80 - 139/89 mmHg. Kemudian didapatkan pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik sebelum dan setelah melaksanakan relaksasi autogenik karena nilai p-value  $0,000 < 0,05$ .

Menurut asumsi peneliti, pemberian relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah, hal ini disebabkan karena relaksasi dapat membuat aliran darah menjadi lancar dan denyut jantung menjadi regular sehingga dapat menstabilkan tekanan darah. Jika relaksasi ini dilakukan secara rutin selama 20 - 25 menit sehari akan membuat responden merasa lebih nyaman. Selain itu, relaksasi autogenik dapat memusatkan pikiran sehingga pembuluh darah dapat menjadi lebih elastis. Pada saat ini sirkulasi/aliran darah akan lebih lancar sehingga tubuh menjadi rileks dan hangat, kerja jantung akan terasa lebih ringan yang tentunya berpengaruh terhadap kerja organ tubuh lainnya.

#### **4. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik**

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji mann whitney diperoleh nilai p value sebesar 0,014, karena nilai  $0,014 < 0,05$ , maka (p value  $< 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi ditemukan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik. Hal ini

menggambarkan bahwa relaksasi autogenik memiliki peranan atau pengaruh yang sangat penting dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi.

Kemudian dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji mann whitney diperoleh nilai p value sebesar 0,392, karena nilai  $0,392 > 0,05$ , maka (p value  $> 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada kelompok kontrol ditemukan tidak ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik

Menurut teori, latihan relaksasi berguna digunakan untuk menurunkan kecemasan. Beberapa literatur menyebutkan kalau relaksasi dapat menurunkan cemas dan tekanan. Latihan relaksasi merupakan suatu strategi terbaik untuk menangani kecemasan. Teknik relaksasi banyak jenisnya, salah satunya adalah relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang seakan menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan. Anda memerintahkan tungkai dan lengan untuk rasa berat dan hangat, detak jantung dan kecepatan napas stabil, perut rileks serta dahi terasa bersih dan dingin. Kemudian anda ulangi perintah yang paling mudah dan relevan untuk mengatasi gejala stres misalnya memerintahkan dahi terasa sejuk dan untuk meredakan nyeri kepala, saat mengulangnya dengan mempertemukan jari-jari tangan (Mardiono, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfi Rosida (2019). Hasil penelitian yang dilakukannya menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan responden sebelum dan setelah intervensi. Kecemasan sebelum dan setelah intervensi menggunakan uji independen t-test diperoleh p value = 0,001 ( $P < 0,05$ ) maka, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik.

Menurut asumsi peneliti, pada dasarnya relaksasi merupakan salah satu teknik manajemen kecemasan yang baik, yang tidak hanya memberikan perasaan damai atau ketenangan di dalam diri individu, teknik ini juga dapat menjadi sebuah hobi yang positif bila dilakukan secara rutin. Ketika terapi relaksasi autogenik diintervensikan pada lansia akan memberikan efek positif dalam menurunkan tingkat kecemasan, dimana respon terhadap relaksasi akan merangsang kerja korteks dalam aspek kognitif maupun emosi. Sehingga menghasilkan persepsi positif. Hasil dari persepsi dan emosi yang positif akan memberikan respons koping menjadi positif. Dengan koping yang positif akan menimbulkan perasaan yang tenang dan rileks terhadap ketegangan yang ditimbulkan dari stress. Dengan dilakukan relaksasi autogenik membuat responden menjadi lebih relaks sehingga tingkat kecemasan juga bisa menurun.

#### **5. Perbandingan Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan tekanan darah Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas Masbagik Baru**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil uji analisis statistik dengan menggunakan uji independent t-test memperlihatkan hasil perhitungan rata-rata skor setelah dilakukan relaksasi autogenik diperoleh nilai p value = 0,000 dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05 karena  $0,000 < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas Masbagik Baru.

Menurut teori, relaksasi autogenik dapat 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 (Marleni dan Haryani, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekarini dkk (2018) dengan judul “Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi”. Hasil penelitian yang dilakukan pada 58 responden dan menggunakan metode Quasi-eksperimen pre-posttest group design mendapatkan hasil bahwa dari hasil analisis dengan menggunakan uji independent t-test diperoleh nilai p value sebesar  $0,001 < 0,05$ , yang artinya terdapat perbedaan relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan dan perubahan tekanan darah pada pasien riwayat hipertensi. Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa 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.

Menurut asumsi peneliti, relaksasi autogenik sangat efektif bagi lansia yang mengalami hipertensi karena dengan meningkatnya usia maka aliran darah keseluruh tubuh juga berkurang karena aktifitas lebih banyak yang ringan dan sedang. Dengan diberikan latihan relaksasi autogenik dapat membantu responden lansia untuk melakukan latihan yang disesuaikan dengan kemampuannya, bisa dilakukan dengan posisi apapun (baik duduk, berdiri maupun berbaring ditempat tidur)

#### **IV. KESIMPULAN**

1. Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pada kelompok intervensi sebelum dilakukan relaksasi autogenik, sebagian besar berada pada kategori hipertensi sedang sebanyak 14 orang (66,7%) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar berada pada kategori hipertensi ringan sebanyak 16 orang (76,2%) sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan relaksasi autogenik, sebagian besar berada pada

kategori hipertensi sedang sebanyak 12 orang (57,1%) dan setelah dilakukan relaksais autogenik sebagian besar berada pada kategori hipertensi sedang sebanyak 14 orang (66,7%).

2. Tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi pada kelompok intervensi sebelum dilakukan relaksasi autogenik, sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 11 orang (52,4%) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 13 orang (61,9%) sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 10 orang (47,6%) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 12 orang (57,1%).
3. Pada kelompok intervensi ditemukan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik dengan nilai p value sebesar  $0,001 < 0,05$  sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan adanya pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik dengan nilai p value sebesar  $0,687 > 0,05$
4. Pada kelompok intervensi ditemukan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik dengan nilai p value sebesar  $0,014 < 0,05$  sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan adanya pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Masbagik dengan nilai p value sebesar  $0,392 > 0,05$

5. Ada perbedaan pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Masbagik Baru dengan nilai p value sebesar  $0,000 < 0,05$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmadi, (2008). Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep Dan keperawatan Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta : Salemba Medika.
- Beevers, D.G. (2002). Seri Kesehatan Bimbingan Dokter Pada Tekanan Darah. Jakarta : Dian Rakyat.
- Clark, D. A., & Beck, A. T (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.
- Darmojo. (2004). *Buku Ajar Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: 7.
- Darmawan dan Nugroho, 2015. Pengaruh Terapi Relaksasi Otogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 1(2).
- Dharma. (2011). *Metodelogi Penelitian Keperawatan*. Jakarta,CV Trans Info Medika: 7.
- Dep.Kes. RI. (2001). *Pedoman Manajemen Upaya Kesehatan Usia Lanjut di Puskesmas*. Jakarta: 7.
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB, (2020). *Jumlah Pasien Yang Mengalami Diebetes Melitus Yang Dilayani Sesuai Standar*. Mataram : NTB.

- Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur, (2021). Jumlah Pasien Yang Mengalami Diabetes Melitus Yang Dilayani Sesuai Standar. Lombok Timur : NTB.
- Efendi, I. (2004). Pengantar Akuakultur, Penebar swadaya. Jakarta: 30.
- Endang Triyatno,. (2014). pelayanan keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta, Graha Ilmu: 22.
- Fatmah. (2010). Usia Lanjut. Erlangga : Jakarta.
- Fitri Fauziah & Julianty Widuri. (2007). Psikologi Abnormal Klinis Dewasa, dan lansia. Universitas Indonesia (UI-Press): Jakarta.
- Fitryasari, 2015. Buku Ajar. Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Salemba Medika.
- Ganong, W. F. (2008). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 22. Jakarta: EGC.
- Gunarsa, Singgih D. (2008). Psikologi Anak: Psikolog Perkembangan Anak, Remaja dan lansia .Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Handoyo. (2004). Meditasi dan Mutiara Hati. Jakarta : P.T Jakarta.
- Haruyama, 2018. The Miracle of Endorphin: Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan. Bandung: Qanita.
- Kholil Lur Rochman. (2010). Kesehatan Mental. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Kusmiyati, Yuni, dkk. (2009). Hubungan kecemasan dengan hipertensi . Yogyakarta: Fitramaya.
- Lina Aryani, 2018. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Solokanjeruk Kabupaten Bandung.
- Lutfi Rosida, 2019. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang.
- Lono Wijayanti, 2020. Pengaruh Relaksasi Autogenik dan Aroma Cendana Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Jurnal Keperawatan Vol 12 No 3, Hal 413-3-420 Sep 2020.
- Martha, (2012). Panduan Cerdas Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: Araska
- Maryam, R. Siti, dkk. (2008). Mengenal usia Lanjut dan Perawatannya,. Jakarta: Salembaa Medika: 7.
- Maryam, S, dkk. (2010). Buku Panduan Bagi Kader Posbiniu Lansia. Jakarta : Trans Info Medika.
- Marleni dan Haryani, 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi.
- Maulana, 2016. Gambaran Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Tentang. Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Temindung Samarinda.
- Mustamir Pedak. (2009). Metode Super nol Menaklukkan Stres (cemas) .Jakarta: Hikmah Publishing House.
- NANDA, NIC NOC. (2015). Diagnosa Keperawatan Definisi dan Klasifikasi Hipertensi. Jakarta: EGC: 23.