

## PENGARUH TERAPI AUTOGENIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

### THE EFFECT OF AUTOGENIC THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION

**Achmad Wahdi<sup>1</sup>, Dewi Retno Puspitosari<sup>2</sup>, Devangga Darma Karingga<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Ganesha Husada Kediri

E-mail: achmadwahdi94@gmail.com

#### ABSTRAK

Lanjut usia atau Lansia adalah mereka yang berusia pada usia 45-60 tahun. Pada usia ini lansia mengalami proses degeneratif salah satunya penurunan fungsi kardiovaskuler seperti permeabilitas pembuluh darah yang kurang baik menyebabkan lansia mengalami tekanan darah tinggi. Terapi farmakologi maupun non farmakologi perlu diberikan untuk mengontrol tekanan darah pada lansia seperti pemberian terapi autogenik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat hipertensi pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian Pre Eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Probability Sampling tepatnya Total populasi. Variabel yang di ukur adalah tingkat hipertensi lansia sebelum dan setelah diberikan terapi autogenik. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wilcoxon Test. Hasil analisis di dapatkan sebelum diberikan terapi autogenik sebagian besar (55%) lansia memiliki hipertensi stage 1 sedangkan setelah diberikan terapi autogenik hampir seluruhnya (80%) lansia tingkat hipertensinya berada pada kategori normal. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon di dapatkan Nilai signifikasi sebesar 0,000 sehingga dapat di simpulkan ada pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat hipertensi pada lansia di Kelurahan Kalianyar. Saran setelah penelitian ini lansia perlu melakukan terapi autogenik secara berkesinambungan di rumah agak tetap mengontrol tekanan darahnya.

**Kata kunci:** Lansia, Hipertensi, Terapi Autogenik

#### ABSTRACT

*Elderly or seniors are those aged 45-60 years. At this age, the elderly experience a degenerative process, one of which is a decrease in cardiovascular function, such as poor blood vessel permeability, causing the elderly to experience high blood pressure. Pharmacological and non-pharmacological therapy needs to be given to control blood pressure in the elderly, such as providing autogenic therapy. The aim of this study was to determine the effect of autogenic therapy on the level of hypertension in the elderly. This research is pre-experimental research. The population and sample in this study were 22 people. The sampling technique uses the Probability Sampling technique, precisely the total population. The variable measured was the level of hypertension in the elderly before and after being given autogenic therapy. The statistical test used in this research is the Wilcoxon Test. The results of the analysis were obtained before being given autogenic therapy, most (55%) of the elderly had stage 1 hypertension, whereas after being given autogenic therapy almost all (80%) of the elderly had hypertension levels in the normal category. The results of statistical tests using the Wilcoxon test obtained a significance value of 0.000 so it can be concluded that there is an effect of autogenic therapy on the level of hypertension in the elderly in Kalianyar Village. Suggestions*

*after this research are that elderly people need to carry out continuous autogenic therapy at home while still controlling their blood pressure*

**Keywords:** *Elderly, Hypertension, Autogenic Therapy*

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah secara sistemik dengan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg (Susilo & Wulandari, 2011). Dari hasil evidence based diketahui hipertensi banyak dialami pada orang dengan usia lansia dibandingkan umur 55-59 tahun dengan umur 60-64 tahun terjadi peningkatan resiko hipertensi sebesar 2,18 kali, umur 60-69 tahun 2,45 kali dan umur > 70 tahun 2,97 kali (Kartikasari, 2012). Karena semakin tua usia seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi (Geriatri, 2012) hal ini karena pada usia yang makin meningkat tersebut, arteri besar elastisitasnya mengalami penurunan sehingga akan mengalami kekakuan sehingga menyebabkan darah dari jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari pada biasanya sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah atau dikenal dengan Hipertensi (Ardiansyah, 2017) Dampak dari tingginya kasus hipertensi adalah morbiditas dan mortalitas. Di dunia diperkirakan 7,5 juta kematian disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Pada tahun 1980 jumlah orang dengan hipertensi ditemukan sebanyak 600 juta dan mengalami peningkatan menjadi hampir 1 milyar pada tahun 2010 (WHO, 2015). Hasil riset WHO pada tahun 2015 menetapkan hipertensi pada peringkat tiga sebagai faktor resiko penyebab kematian dunia. Solusi untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi atau yang lebih dikenal dengan istilah terapi

komplementer dimana kebanyakan penderita hipertensi pada kategori pre hipertensi dan hipertensi stage 1 lebih memilih mengatasi hipertensi mereka melalui terapi komplementer. Beberapa terapi komplementer dalam mengatasi hipertensi antara lain : masase kaki, terapi tertawa, relaksasi meditasi, terapi Slow Deep Breathing, terapi relaksasi, terapi music dan terapi autogenic (Herliawati, 2012). Dari beberapa jenis terapi komplementer diatas yang tidak memerlukan orang lain untuk membantu dan atau tidak memerlukan media dan sangat mudah dilakukan oleh lansia adalah terapi autogenic (Asmadi, 2018). Terapi autogenic merupakan teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. Relaksasi autogenic membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti pernapasan, tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah sehingga tercapailah keadaan rileks. Efektifnya relaksasi ini dilakukan selama 20 menit (Asmadi, 2018).

Menurut Riskesdas Provinsi Jawa Timur pada tahun 2015, data penderita hipertensi yang diperoleh dari dinas kesehatan Provinsi Jawa Timur terdapat 275.000 jiwa penderita hipertensi. Dari hasil survey tentang penyakit terbanyak di rumah sakit di Provinsi Jawa Timur, jumlah penderita hipertensi sebesar 4,89 % pada hipertensi esensial dan 1,08 % pada hipertensi sekunder. Sementara dari kunjungan penyakit terbanyak di puskesmas di provinsi jawa timur, penyakit hipertensi menduduki peringkat ke-3 setelah influenza dan diare dengan persentase sebesar 12,41

% (Dinkes provinsi Jawa Timur, 2015). Data dari Badan Pusat Statistik kota Kediri menunjukkan bahwa penduduk lansia kota Kediri meningkat menjadi 11,75% dari 8,75% hasil SP2010. Jumlah penduduk lansia hipertensi di Kota Kediri mengalami kenaikan dari tahun ke tahun. Di desa Bujel terdapat sebagian penduduk mengalami penyakit hipertensi pada lansia sehingga dari data di atas menunjukkan bahwa kejadian hipertensi di Desa Bujel masih tinggi.

Berdasarkan survey peneliti dengan kader Kelurahan Kalianyar pada tanggal 12 Desember 2023 didapatkan total lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 150 jiwa dimana penderita tertinggi berada di RW 03/RT 02. Berdasarkan survey pendahuluan dengan metode wawancara peneliti dengan kader lansia di RW 03/RT yang mengalami hipertensi 8 dari 10 lansia mengatakan tidak paham akan cara penanganan hipertensi dengan terapi komplementer. Bahkan 9 dari 10 lansia mengatakan belum pernah mendapatkan terapi komplementer seperti terapi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan dari hal tersebut dan beberapa penelitian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada Pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat hipertensi pada lansia

## METODE

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental (*One group pra-post-test design*). Maksud penelitian pre eksperimental yaitu menjelaskan perbedaan tingkat hipertensi pada lansia sebelum dan setelah diberikan terapi autogenik untuk mengetahui adanya pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat hipertensi pada lansia dengan subyek yang digunakan peneliti adalah lansia yang mengalami hipertensi. Populasi

dalam penelitian ini adalah semua lansia pada rentang usia *middle age* sampai dengan *elderly* (45-65 tahun) yang mengalami hipertensi tingkat pre hipertensi dan hipertensi state 1. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 22 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan Total Sampel, yaitu sebagian lansia pada rentang usia *middle age* sampai dengan *elderly* (45-65 tahun) yang mengalami hipertensi tingkat pra dan state1 sebanyak 22 orang.

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

Adapun data karakteristik responden yang diteliti terdiri dari, usia, jenis kelamin dan pendidikan

#### a. Usia

**Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan usia**

No.	Usia	Frekuensi	Presentase
1	Middle Age	12	55
2	Elderly	10	45
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100</b>

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan sebagian besar (55 %) dari responden berusia pada rentang usia 45-54 tahun atau disebut dengan usia *middle age*.

#### b. Jenis kelamin

**Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin**

No.	Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
1	Laki	3	13,6
2	Pr	19	86,4
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100</b>

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa bahwa sebagian besar (55 %) dari responden berjenis kelamin perempuan.

### c. Pekerjaan

**Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan pendidikan**

No.	Pekerjaan	F	%
1	SD	4	18
2	SMP	11	50
3	SMA	6	27
4	PT	1	5
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100</b>

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa bahwa setengahnya (50 %) dari responden memiliki tingkat pendidikan SMP.

## 2. Analisa *univariate*

### a. Tingkat Hipertensi Sebelum diberikan Terapi Autogenik

**Tabel 4. Tingkat Hipertensi Sebelum diberikan Terapi Autogenik**

No.	Kualitas sebelum terapi	F	%
1	Normal	0	0
2	Hipertensi	10	45
3	Hipertensi Stage 1	12	55

### c. Tabulasi silang pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat hipertensi pada lansia. Hasilnya disajikan dalam dalam

**Tabel 6 Tabulasi silang tingkat hipertensi pada lansia sebelum dan setelah diberikan terapi autogenik**

Tingkat Hipertensi	Sebelum diberikan terapi autogenik		Setelah diberikan terapi autogenik	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	0	0	15	68
Pre Hipertensi	10	45	7	32
Hipertensi Stage 1	12	55	0	0
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>100</b>
<b>Pvalue</b>	<b>0,000</b>			
<b>Alpha</b>	<b>0,05</b>			

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas memberikan informasi keseluruhan karekter tingkat hipertensi pada responden selama penelitian. Pada waktu sebelum diberikan terapi autogenik didapatkan data bahwa sebagian besar (55%) dari responden memiliki tingkat hipertensi pada kategori hipertensi stage 1, sedangkan setelah diberikan terapi autogenik diketahui terjadi perubahan tingkat hipertensi dimana hipertensi

Jumlah	22	100
--------	----	-----

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel 4 dijelaskan bahwa bahwa sebagian besar (55 %) dari responden, sebelum diberikan terapi autogenik memiliki tekanan darah pada kategori hipertensi stage 1

### b. Tingkat Hipertensi Setelah diberikan Terapi Autogenik

**Tabel 5 Tingkat Hipertensi setelah diberikan terapi Autogenik**

No.	Kualitas sesudah terapi	F	%
1	Normal	15	68
2	Hipertensi	7	32
3	Hipertensi Stage 1	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100</b>

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel 5 bahwa sebagian besar (68%) dari responden setelah diberikan terapi autogenik memiliki tekanan darah pada kategori normal.

responden berubah menjadi baik. Setelah diberikan terapi autogenik, hampir seluruhnya (80%) tingkat hipertensi responden berada pada kategori normal.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa sebagian besar (55 %) dari responden di kelurahan Bujel kota Kediri, sebelum diberikan terapi autogenik memiliki tekanan darah pada kategori hipertensi stage 1 (Sistolik 140-159 mmHg dan diastolic 90-99 mmHg). Menurut Ainul Hiroh (2012) salah satu faktor penyebab yang paling signifikan adalah factor usia. Pernyataan ini sebanding dengan data penelitian pada tabel 5.1. di dapatkan bahwa sebagian besar (55 %) dari responden di kelurahan Bujel kota Kediri tahun 2022 berusia pada rentang usia 45-54 tahun atau disebut dengan usia middle age. Menurut Ardiansyah (2017) Seseorang yang berusia diatas 40 tahun mulai mengalami proses degenerative di hampir setiap sistem organ salah satunya pada sistem kardiovaskuler dimana arteri besar elastisitasnya mengalami penurunan sehingga akan mengalami kekakuan sehingga menyebabkan darah dari jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari pada biasanya sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah atau dikenal dengan Hipertensi (Ardiansyah, 2017). Hasil data diatas di dukung dengan penelitian Henda (2012) dan penelitian Oktariani (2015) yang menunjukan adanya hubungan antara umur dengan kejadian hipertensi.

Menurut Ilham Bachtiar et al (2020) jenis kelamin merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Pernyataan diatas sesuai dengan data penelitian pada tabel 5.3. didapatkan bahwa sebagian besar (55 %) dari responden di kelurahan Bujel kota Kediri tahun 2022 berjenis kelamin perempuan. Menurut Hafizh

Muhammad (2016) pria sering mengalami tanda – tanda hipertensi pada usia akhir tiga puluhan, sedangkan wanita sering mengalami hipertensi setelah manepouse. Tekanan darah wanita, khususnya sistolik, meningkat lebih tajam sesuai usia sedangkan pada usia 55 tahun, wanita memang mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi. Salah satu penyebab terjadinya pola tersebut adalah perbedaan hormone kedua jenis kelamin. Produksi hormone estrogen menurun saat manepouse, wanita kehilangan efek menguntungkan nya sehingga tekanan darah meningkat (Hafizh Muhammad, 2016). Data diatas di dukung oleh penelitian Aristoteles (2018) yang menyatakan bahwa adanya hubungan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang. Setelah diberikan terapi autogenik memiliki tekanan darah pada kategori normal. Pada waktu sebelum diberikan terapi autogenik didapatkan data bahwa sebagian besar (55%) dari responden memiliki tingkat hipertensi pada kategori hipertensi stage 1, sedangkan setelah diberikan terapi autogenik diketahui terjadi perubahan tingkat hipertensi dimana hipertensi responden berubah menjadi baik. Setelah diberikan terapi autogenik, hampir seluruhnya (80%) tingkat hipertensi responden berada pada kategori normal.

Data diatas didukung dengan data di dapatkan bahwa sebagian besar (55 %) dari responden berusia pada rentang usia 45-54 tahun atau disebut dengan usia middle age data yang mendukung juga pada tabel 5.2. di dapatkan bahwa setengahnya (50 %) dari responden memiliki tingkat pendidikan SMP dan data tabel 5.3.



didapatkan bahwa sebagian besar (55 %) dari responden berjenis kelamin perempuan. Hasil pada tabel tersebut menerangkan bahwa bahwa sebelum diberikan terapi autogenik sebagian besar (55%) dari responden memiliki tingkat hipertensi pada kategori hipertensi stage 1 sedangkan setelah diberikan terapi autogenik hampir seluruhnya (80%) tingkat hipertensi responden berada pada kategori normal.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah secara sistemik dengan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg (Hananta & Freitag, 2011). Menurut Ilham Bachtiar et al (2020) factor yang mempengaruhi hipertensi antara lain: usia, jenis kelamin, pendidikan, terapi hipertensi baik terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi (Ilham Bachtiar et al, 2020). Beberapa terapi komplementer dalam mengatasi hipertensi antara lain : masase kaki, terapi tertawa, relaksasi meditasi, terapi Slow Deep Breathing, terapi relaksasi, terapi music dan terapi autogenik

Terapi autogenik merupakan teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. Relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti pernapasan, tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah sehingga tercapailah keadaan rileks. Efektifnya relaksasi ini dilakukan selama 20 menit (Romadhoni, 2019). Hasil penelitian pada tabel 5.6 didapatkan hasil uji bivariate menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh data sebagai berikut: pada alpha (0.05) didapatkan nilai Pvalue (0.000) sehingga Pvalue < alfa. Sehingga disimpulkan Hipotesa sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Kondisi ini diinterpretasikan bahwa ada pengaruh

terapi autogenik terhadap tingkat hipertensi pada lansia

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan pada penelitian ini adalah Sebagian besar (55%) lansia sebelum diberikan terapi autogenik memiliki tekanan darah pada kategori hipertensi stage 1, Sebagian besar (68%) setelah diberikan terapi autogenik memiliki tekanan darah pada kategori normal dan ada juga pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat hipertensi pada lansia

## SARAN

Diharapkan dalam penerapan asuhan keperawatan hipertensi di pelayanan kesehatan, terapi autogenik dapat dijadikan intervensi keperawatan dalam mengontrol tingkat hipertensi pada penderita hipertensi

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah. (2012). Medikal Bedah Untuk Mahasiswa. Jogjakarta: DIVA Press.
- Ardiansyah. (2017). Medikal Bedah Untuk Mahasiswa. Jogjakarta: DIVA Press.
- Arikunto. (2009). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi 6. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmadi. (2018). Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika.
- Aulia. (2017). Pengendalian Hipertensi, Kementerian Kesehatan RI DIREKTORAT PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR. Jakarta: Kemenkes RI. Retrieved from [http://www.p2ptm/subdit-penyakit-jantung-dan-pembuluh-](http://www.p2ptm/subdit-penyakit-jantung-dan-pembuluh)

- darah/pengendalian-hipertensi-faq
- Bowden, Lorenc, & Robinso. (2012). Autogenic Training as a behavioural approach to insomnia: a prospective cohort study. *Primary Health Care Research & Development*, 13(2), 175–185. Retrieved from <https://doi.org/10.1017/S1463423611000181>
- Darmawan, & Nugroho. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan. *Jurnal Keperawatan*, 5.
- Hananta, & Freitag. (2011). Deteksi Dini dan Pencegahan Hipertensi dan Stroke. Yogyakarta : MedPress.
- Herliawati. (2012). Pengaruh Pendekatan Spiritual terhadap Tingkat Kesepian pada Lanjut Usia di PSTW Warga Tama Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara. *Jurnal Keperawatan*, 8. Retrieved from <http://pustaka.unsri/>
- JNC-7. (2003). The Seventh Report Of The Joint National Committe On Prevention Detection, Evaluation And Treatment Oh High Blood Pressure. United state: Nhbl. Retrieved from <http://www.nhbl.nih.gov/guidelines%20hypertension/jnc7full.pdf>
- Kartikasari. (2012). Faktor resiko hipertensi pada masyarakat di desa Kabongan Kidul Kabupaten Rembang. Retrieved from <http://eprints.undip.ac.id/>
- Kenerson J.G, Flack J.M, Carter B.L, Materson B.J, Ram C.V.S, Cohen D.L, . . . Harrap S.B. (2017). Clinical Practice Guidelines for the Management of Hypertension in the Community and the International Society of Hypertension. *Journal of Hypertension*, 3-15.
- Maryam dkk. (2012). Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya. Jakarta: Selemba Medika.
- Nugroho. (2012). Keperawatan Gerontik Dan Geriantrik, Edisi Ke-3. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran : EGC.
- Nurarif, & Kusuma. (2016). Terapi Komplementer Akupresure. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Retrieved from <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Romadhoni, A. W. (2019). Penggunaan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Pengurangan Nyeri pada Pasien Post ORIF. *Jurnal Keperawatan*, 11.
- Utomo et al. (2015, November). Peningkatan Kekuatan, Fleksibilitas dan Keseimbangan Otot Lanjut Usia. 3(1).
- WHO. (2015). Clinical Guiddelines For The Management of Hypertension. Yogyakarta: Cairo: World Health Organization.