

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung

Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Almira Florint Salsabila

NIM. P17320320005

Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang

i-xiv + 59 halaman, V BAB, 5 tabel, 2 gambar, 7 lampiran

ABSTRAK

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global hipertensi sebesar 22%. Di Asia Tenggara sebanyak 25%, di Indonesia sebanyak 34,1%, di Jawa Barat mencapai 39,6 %, dan di Kota Bogor sebesar 63%. Hipertensi dalam jangka waktu yang lama dan terus menerus akan menyebabkan munculnya komplikasi seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal kronik. Salah satu pengobatan nonfarmakologi hipertensi yaitu relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik mampu melatih seseorang mensugesti diri, sehingga dapat mengendalikan munculnya emosi positif. Relaksasi autogenik ini mudah dilakukan, dapat dilakukan dimana dan kapan saja tanpa menggunakan alat apapun. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran penerapan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada usia dewasa dengan hipertensi. Penelitian deskriptif ini menggunakan metode studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan pemeriksaan tekanan darah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada ketiga responden setelah dilakukan relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik ini direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada dewasa madya.

Kata Kunci : Hipertensi, Dewasa, Relaksasi Autogenik

Daftar Pustaka : 26 Sumber (2013-2022)

Health Polytechnic of Ministry Of Health Bandung

Bogor Nursing Study Program

Almira Florint Salsabila

NIM. P17320320005

Application of Autogenic Relaxation to Lower Blood Pressure in Adults with Hypertension in the Sindang Barang Health Center Working Area

i-xiv + 59 pages, V CHAPTER, 5 tables, 2 pictures, 7 attachments

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) estimates that the global prevalence of hypertension is 22%. In Southeast Asia it is 25%, in Indonesia it is 34.1%, in West Java it is 39.6%, and in Bogor City it is 63%. Hypertension over a long period of time and continuously will cause complications such as stroke, heart attack, and chronic kidney failure. One of the non-pharmacological treatments of hypertension is autogenic relaxation. Autogenic relaxation is able to train a person to self-suggest, so as to control the emergence of positive emotions. Autogenic relaxation is easy to do, can be done anywhere and anytime without using any tools. The purpose of this study was to determine the description of the application of autogenic relaxation to reduce blood pressure in adults with hypertension. This descriptive research uses a case study method. Data collection was carried out by interview, observation, and blood pressure examination. The results of this study indicate a decrease in blood pressure in the three respondents after autogenic relaxation. Autogenic relaxation is recommended as a nonpharmacological therapy to reduce blood pressure in middle adulthood.

Keywords : *Hypertension, Adults, Autogenic Relaxation*

Bibliography : *26 Sources (2013-2022)*