

**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DEANGAN PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI
WERDHA TASIKMALAYA**

Siti Rohimah¹, Tita Rohita², Gita Cahyani³

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan yang berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental one group *pre-test and post-test*. Sampel berjumlah 28 lansia hipertensi dengan rentang usia 60–82 tahun, terdiri dari 12 laki-laki dan 16 perempuan. Intervensi relaksasi autogenik diberikan selama 3 hari dengan durasi 15–20 menit per sesi. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan *sphygmomanometer* dan stetoskop sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan median tekanan darah sistolik menurun dari 155 mmHg menjadi 143 mmHg dan diastolik dari 100 mmHg menjadi 94 mmHg. Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah. Kesimpulan pada penelitian ini bahwa relaksasi autogenik efektif sebagai terapi non-farmakologis komplementer dalam pengelolaan hipertensi pada lansia dan dapat diterapkan secara rutin di panti werdha.

Kata kunci: relaksasi autogenik, hipertensi, lansia, tekanan darah

**THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION ON REDUCING BLOOD PRESSURE
IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION AT A NURSING HOME IN
TASIKMALAYA**

Siti Rohimah¹, Tita Rohita², Gita Cahyani³

Bachelor of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Galuh University

ABSTRACT

Hypertension in the elderly is a major health problem that may lead to serious complications such as stroke and heart disease. This study aimed to analyze the effect of autogenic relaxation on reducing blood pressure among elderly patients with hypertension at Panti Werdha Tasikmalaya. A pre-experimental one group pre-test and post-test design was applied. The sample consisted of 28 elderly individuals aged 60–82 years, including 12 males and 16 females. Autogenic relaxation was administered for 3 consecutive days with a duration of 15–20 minutes per session. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer and stethoscope before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test due to non-normal distribution. The results showed that the median systolic blood pressure decreased from 155 mmHg to 143 mmHg and diastolic blood pressure from 100 mmHg to 94 mmHg. Statistical analysis revealed $p = 0.000$ (<0.05), indicating a significant effect of autogenic relaxation on blood pressure reduction. In conclusion, autogenic relaxation is effective as a complementary non-pharmacological therapy for managing hypertension in the elderly and can be routinely implemented in nursing home settings.

Keywords: *autogenic relaxation, hypertension, elderly, blood pressure*