



KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PELAKSANAAN TERAPI
RELAKSASI AUTOGENIK PADA LANSIA
NY. R DAN NY. T DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALUN
KABUPATEN CIREBON

Oleh :

ERSHA SITI MAESAROH
NIM. P2.06.20.22.2052

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
CIREBON
2025

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN TERAPI
RELAKSASI AUTOGENIK PADA LANSIA
NY. R DAN NY. T DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALUN
KABUPATEN CIREBON**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memenuhi gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Cirebon

Oleh:

ERSHA SITI MAESAROH
NIM. P2.06.20.22.2052

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
CIREBON
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : GAMBARAN PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI
AUTOGENIK PADA LANSIA NY. R DAN NY. T DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALUN
KABUPATEN CIREBON**

PENYUSUN : ERSHA SITI MAESAROH
NIM : P2.06.20.22.2052

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui

Oleh Pembimbing untuk diujikan

Cirebon, 02 Juni 2025

Pembimbing

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



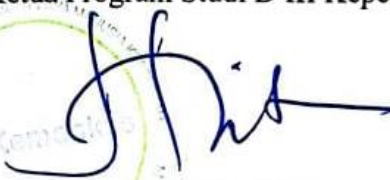
Syarif Zen Yahya, S.Kp, M.Kep
NIP. 196412121988031005



Ati Siti Rochayati, SKM, M.Kes
NIP. 196307181985032001

Mengetahui :

Ketua Program Studi D III Keperawatan




Eyet Hidayat, SPd, S.Kep, Ns, M.Kep, Sp.Kep.J.
NIP. 196709281991021001

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON
KEMENKES POLTEKKES TASIKMALAYA**

Karya Tulis Ilmiah, 02 Juni 2025

**Gambaran Pelaksanaan Terapi Relaksasi Autogenik pada Lansia Ny. R dan
Ny. T dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Talun
Kabupaten Cirebon**

Ersha Siti Maesaroh¹, Syarif Zen Yahya², Ati Siti Rochayati³

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu gangguan pada sistem kardiovaskular dan sering kali tidak menimbulkan gejala, sehingga dikenal sebagai *silent killer*. Pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan farmakologis, tetapi pengobatan secara nonfarmakologis dapat dijadikan alternatif tambahan untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah risiko komplikasi. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi autogenik. Terapi ini merupakan teknik relaksasi yang melibatkan autosugesti dengan menanamkan pikiran positif untuk menciptakan ketenangan dan membantu mengontrol fungsi tubuh, termasuk menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan implementasi terapi relaksasi autogenik, menggambarkan respon atau perubahan setelah terapi, serta menganalisa kesenjangan pada kedua lansia dengan hipertensi yang dilakukan terapi tersebut di Wilayah Kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek terdiri dari dua lansia dengan hipertensi yaitu Ny. R dan Ny. T, masing-masing berusia 60 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. **Hasil:** Setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik selama 10 – 15 menit, terjadi penurunan tekanan darah pada kedua klien. Pada Ny. R, tekanan darah menurun dari 150/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg, dan pada Ny. T dari 180/90 mmHg menjadi 170/80 mmHg. Selain itu, skor kecemasan berdasarkan HARS juga menurun dari skor 3 menjadi 2 pada kedua klien. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. **Saran:** Penulis berharap terapi relaksasi autogenik ini dapat menambah pengetahuan dalam mengatasi tekanan darah tinggi dan dijadikan sebagai alternatif nonfarmakologis yang dapat diterapkan secara mandiri oleh klien dan keluarga.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Autogenik, Tekanan Darah

¹Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmlaya

^{2,3}Dosen D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM CIREBON
KEMENKES POLTEKKES TASIKMALAYA**

Scientific Paper, 02 June 2025

Description of the Implementation of Autogenic Relaxation Therapy in Elderly Patients Mrs. R and Mrs. T, with Hypertension in the Working Area of Talun Public Health Center Cirebon Regency

Ersha Siti Maesaroh¹, Syarif Zen Yahya², Ati Siti Rochayati³

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the disorders of the cardiovascular system, and often presents without symptoms, earning it the nickname silent killer. The management of hypertension does not solely rely on pharmacological treatment; non-pharmacological approaches can also serve as additional alternatives to help reduce blood pressure and prevent complications. One such non-pharmacological method is autogenic relaxation therapy. This therapy is a relaxation technique that involves autosuggestion by instilling positive thoughts to create a sense of calm and help regulate bodily functions, lowering blood pressure. **Objective:** This study aims to describe the implementation of autogenic relaxation therapy, observe the responses or changes following the therapy, and analyze the disparities between the two elderly patients with hypertension who underwent the therapy at the Talun Public Health Center, Cirebon Regency. **Method:** This study used a qualitative method with a case study approach. The subjects were two elderly patients with hypertension, namely Mrs. R and Mrs. T, each aged 60 years. Data were collected through interviews, observations, and documentation studies. **Results:** After undergoing autogenic relaxation therapy for 10 – 15 minutes, both clients experienced a decrease in blood pressure. Mrs. R's blood pressure dropped from 150/100 mmHg to 140/90 mmHg, while Mrs. T's decreased from 180/90 mmHg to 170/80 mmHg. In addition, anxiety scores based on the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) also decreased from a score of 3 to in both clients. **Conclusion:** Autogenic Relaxation therapy affects reducing blood pressure and anxiety levels in elderly patients with hypertension. **Suggestion:** It is hoped that autogenic relaxation therapy can enhance knowledge on managing high blood pressure and serve as a non-pharmacological alternative that can be independently practiced by clients and their families.

Keywords: Autogenic Relaxation Therapy, Blood Pressure, Elderly, Hypertension,

¹Student of D III Nursing Program Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{2,3} Lecturer of D III Nursing Program Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “GAMBARAN PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK PADA LANSIA NY. R DAN NY. T DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALUN KABUPATEN CIREBON.” untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan Cirebon.

Karya Tulis Ilmiah ini Alhamdulillah dapat terselesaikan tepat waktu berkat kerja keras dan senantiasa diiringi dengan do’a. Penulis mengucapkan terimakasih pada pihak-pihak yang terkait atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini diantaranya:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep, Ns, M.Kep, Sp.Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, SKp, Ns, M.Kep, Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Keperawatan Cirebon Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu dr. Melly Dwi Bastian, M.Kes selaku Kepala Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon.
5. Ibu Krisnawati, S.Kep, Ners selaku *Clinical Instructure* Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon yang membimbing selama proses pelaksanaan studi kasus dan pengumpulan data.
6. Bapak Syarif Zen Yahya, S.Kp, M.kep selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ibu Ati Siti Rochayati, S.KM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan masukan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

8. Ibu Dr. Dwi Putri Parendrawati, S.Pd, S.Kep, Ns.M.Kep.Sp.J selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan terhadap Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Seluruh dosen dan staff pendidikan Prodi Keperawatan Cirebon Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
10. Kedua orang tua penulis, Bapak Mumu Munawar dan Ibu Iim Rohmi yang selalu mendo'a kan dan memberi dukungan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis juga berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Aamiin, sekian Terimakasih.

Cirebon, 02 Juni 2025

ERSHA SITI MAESAROH
NIM : P2.06.20.22.2052

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TERTULIS	
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penulisan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penulisan.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Hipertensi	6
2.1.1 Definisi Hipertensi	6
2.1.2 Etiologi Hipertensi	6
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi.....	9
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi	10
2.1.5 Manifestasi Klinis Hipertensi	12
2.1.6 Komplikasi Hipertensi	12
2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi	13
2.2 Konsep Terapi Relaksasi Autogenik	14
2.2.1 Definisi Terapi Relaksasi Autogenik	14
2.2.2 Tujuan Terapi Relaksasi Autogenik.....	15
2.2.3 Manfaat Terapi Relaksasi Autogenik.....	15
2.2.4 Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan.....	16
2.2.5 Prosedur Terapi Relaksasi Autogenik.....	16
2.2.6 Indikator Pencapaian.....	18
2.3 Konsep Lansia	19
2.3.1 Definisi Lansia	19
2.3.2 Batasan Usia Lansia	19
2.3.3 Penyakit Yang Umum Pada lansia.....	20
2.3.4 Pengkajian Khusus Lansia	21

2.4 Kerangka Teori	22
2.5 Kerangka Konsep	23
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	24
3.1 Desain KTI	24
3.2 Subjek KTI.....	24
3.3 Definisi Operasional	25
3.4 Metoda dan Teknik Pengumpulan Data	26
3.5 Instrumen Pengumpulan Data	26
3.6 Lokasi dan Waktu	27
3.7 Prosedur Penyusunan KTI	28
3.8 Keabsahan Data.....	29
3.9 Analisa Data	30
3.10 Etika Penelitian	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Hasil Karya Tulis Ilmiah	32
4.2 Pembahasan Karya Tulis Ilmiah	42
4.3 Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	47
4.4 Implikasi Keperawatan.....	47
BAB V PENUTUP.....	48
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	9
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 3.2 Waktu Pelaksanaan	27
Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Klien	32
Tabel 4.2 Gambaran Pelaksanaan Terapi Relaksasi Autogenik	33
Tabel 4.3 Format <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS)	36
Tabel 4.4 Hasil Respon Klien I: Ny. R	39
Tabel 4.5 Hasil Respon Klien II: Ny. T	40
Tabel 4.6 Kesenjangan Terhadap Pelaksanaan Terapi Relaksasi Autogenik	42
Tabel 4.7 Kesenjangan Terhadap Respon Klien	42

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway Hipertensi	11
Bagan 2.2 Kerangka Teori	22
Bagan 2.3 Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Studi Kasus (PSP)
- Lampiran 2 *Informed Consent* Ny. R
- Lampiran 3 *Informed Consent* Ny. T
- Lampiran 4 Standar Prosedur Operasional (SPO) Terapi Relaksasi Autogenik
- Lampiran 5 Lembar Observasi Tekanan Darah Ny. R dan Ny. T
- Lampiran 6 Lembar Observasi Tingkat Kecemasan Ny. R dan Ny. T
- Lampiran 7 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
- Lampiran 8 Media Pendidikan Kesehatan
- Lampiran 9 Dokumentasi Kunjungan Rumah Ny. R dan Ny. T
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal dan KTI
- Lampiran 11 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian KTI
- Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup