



## **PENGARUH *AUTOGENIC TRAINING* PADA PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

**Puspita Hanggit Lestari\*, Syafdewiyani, Yuli Mulyanti**

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Jl. Arteri Jorr Jatiwarna No.15, Jatiwarna, Pd. Melati, Bekasi, Jawa Barat 17415, Indonesia

\*[puspita.hanggitl@gmail.com](mailto:puspita.hanggitl@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Prevalensi hipertensi memiliki kejadian tertinggi pada lansia. Hipertensi yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan komplikasi dan Kematian. Pencegahan atau pengendalian hipertensi diperlukan agar mampu meminimalkan kejadian komplikasi. Autogenic Training memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Autogenic training merupakan metode relaksasi yang berasal dari diri sendiri yang memberi efek mengurangi stress dan ketegangan otot sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui pengaruh autogenic training dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian adalah quasi-experimental design dengan pendekatan rancangan pre test-post test with control group design. Jumlah sampel penelitian 33 untuk kelompok intervensi dan 33 untuk kelompok kontrol. Tekanan darah pre intervensi dan post intervensi dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh autogenic training terhadap tekanan darah systole lansia dengan p value 0,000 dan terhadap tekanan darah diastole lansia dengan p value 0,007. Autogenic Training dapat menjadi salah satu Tindakan Keperawatan di komunitas dalam upaya menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata kunci: autogenic training; hipertensi; lansia

## ***THE EFFECT OF AUTOGENIC TRAINING ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION***

### **ABSTRACT**

*The prevalence of hypertension has the highest incidence in the elderly. Hypertension that is not managed properly can cause complications and death. Prevention or control of hypertension is necessary in order to minimize the incidence of complications. Autogenic Training has an influence on reducing blood pressure in hypertensive sufferers. Autogenic training is a relaxation method that originates from oneself which has the effect of reducing stress and muscle tension so that it can reduce blood pressure. The aim of the research is to determine the effect of autogenic training in reducing blood pressure in elderly people with hypertension. The research design is a quasi-experimental design with a pre test-post test design approach with control group design. The number of research samples was 33 for the intervention group and 33 for the control group. Pre-intervention and post-intervention blood pressure was analyzed using the Wilcoxon test. The results of the study showed that there was an effect of autogenic training on the systolic blood pressure of the elderly with a p value of 0.000 and on the diastolic blood pressure of the elderly with a p value of 0.007. Autogenic Training can be one of the nursing actions in the community in an effort to reduce blood pressure in the elderly.*

Keywords: autogenic training; elderly; hypertension

### **PENDAHULUAN**

Jumlah penduduk lanjut usia diperkirakan meningkat secara global maupun nasional. Jumlah penduduk usia lanjut tahun 2050 diprediksi meningkat pada angka 2 milyar jiwa. Prediksi jumlah lansia pada tahun 2010 ke 2020 mengalami peningkatan dari 18 juta jiwa penduduk

lansia menjadi 27 juta jiwa lansia. Jumlah penduduk lansia ini akan diperkirakan meningkat pada tahun 2035 sebanyak 40 juta lansia (BPS, 2021).

Hipertensi merupakan penyakit dengan prevalensi kejadian tertinggi pada lansia. Prevalensi penyakit tertinggi pada lansia usia 60 tahun keatas adalah hipertensi sebesar 32,5% (Kemenkes RI, 2018). Jumlah penderita hipertensi berdasarkan di Indonesia terdapat 63 Juta lebih penduduk (Kemenkes RI, 2019b). Prevalensi penderita hipertensi semakin bertambah berhubungan dengan penambahan usia karena penurunan fungsi tubuh. Jumlah lansia di DKI Jakarta juga merupakan yang tertinggi disbanding dengan provinsi lainnya sebesar 13,4% (Maylasari et al., 2019). Penyakit hipertensi apabila tidak dijaga dan dikelola dengan baik dapat menin menyebabkan berbagai macam komplikasi dan yang terburuk adalah menyebabkan Kematian (Fuchs & Whelton, 2020). Komplikasi akibat hipertensi antara lain penyakit ginjal, penyakit jantung, kerusakan retina, Stroke, Gangguan otak (Kemenkes RI, 2019a). Pencegahan atau pengendalian hipertensi diperlukan agar mampu menimalkan kejadian komplikasi (Touhy & Jett, 2014).

Penyebab utama kematian pada lansia karena penyakit hipertensi (Meiner, 2016). Pengendalian hipertensi dilakukan dengan menghindari penyebab gangguan hipertensi. Penyebab hipertensi pada umumnya terjadi akibat pola dan gaya hidup yang kurang sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Pola hidup yang tidak baik oleh penderita hipertensi membuat pengelolaan hipertensi lebih rendah daripada mereka yang mengontrol hipertensinya (Akbarpour et al., 2018).

Lansia yang merupakan kelompok rentan terhadap penyakit hipertensi memerlukan intervensi yang tepat sesuai dengan kelompok umurnya (Mauk, 2016). Lansia memiliki banyak factor yang menyebabkan kondisi tekanan darahnya cenderung meningkat (Setyaningrum, 2021). Upaya Kesehatan perlu dilakukan pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia. Upaya Kesehatan bagi lansia sebaiknya tidak hanya berfokus pada penurunan fungsi fisiologis, namun juga mempertimbangkan factor psikologis dan sosial yang berhubungan dengan perubahan peran lansia dari keluarga dan masyarakat (Mariana, 2020).

Autogenik training dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dan memelihara Kesehatan lansia penderita hipertensi (Irawati et al., 2014). Penelitian yang berpengaruh pada penurunan hipertensi ditemukan bahwa relaksasi autogenik memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Mardiono, 2016). Autogenic training berasal dari diri sendiri yang memberi efek mengurangi stress dan ketegangan otot sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui pengaruh autogenic training dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan quasi-experimental design dengan pendekatan rancangan pre test-post test with control group design. Pre test dilakukan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol untuk mengetahui Tekanan Darah. Intervensi pada kelompok perlakuan adalah autogenic training sedangkan pada kelompok kontrol diberikan booklet Teknik relaksasi nafas dalam. Pada kedua kelompok diakhir penelitian dilakukan post test. Nilai pada kedua kelompok akan dibandingkan untuk hasilnya.

Penelitian dilaksanakan di wilayah Kecamatan Cakung Jakarta Timur Jumlah sampel penelitian 33 untuk kelompok perlakuan dan sejumlah yang sama pada kelompok kontrol. Penelitian ini

mendapatkan uji kelayakan etik dari Komite etik Poltekkes Kemenkes Jakarta III dengan No.LB.02.02/04402/2023.

**HASIL**

Tabel 1.  
Distribusi karakteristik Lansia Penderita Hipertensi.

Variabel	Kel. Intervensi		Kel Kontrol	
	f	%	f	%
Usia Lansia				
60 – 74 tahun	28	84.8	26	78.8
≥ 75 tahun	5	15.2	7	21.2
Jenis Kelamin				
Laki-laki	12	36.4	14	42.4
Perempuan	21	63.6	19	57.6
Pendidikan				
SD	7	21.2	10	30.3
SMP	10	30.3	12	36.4
SMA	15	45.5	10	30.3
Perguruan Tinggi	1	3.0	1	3.0
Asal suku bangsa				
Jawa	17	51.5	21	63.3
Betawi	4	12.1	1	3.3
Sunda	7	21.2	6	18.2
Sumatera	5	15.2	5	15.2
Lama Menderita Hipertensi				
1- 5 tahun	11	33.3	17	51.5
6- 10 tahun	14	42.4	10	30.3
>10 tahun	8	24.2	6	18.2

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa karekteristik kelompok intervensi maupun kontrol mayoritas berusia 60-74 tahun, perempuan, berlatarbelakang suku jawa. Pendidikan pada kelompok Intervensi mayoritas adalah SMA dan Lama menderita hipertensi pada kelompok intervensi adalah 6 – 10 tahun. Efektifitas Autogenic Training terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi dianalisis dengan uji wilcoxon dikarenakan distribusi data yang tidak normal.

Tabel 2.  
Hasil Tekanan Darah Sistole Pre Intervensi dan Tekanan Darah Post Intervensi (n = 33)

Ranks				
Post Sistole-Pre Sistole	N	Mean Rank	Sum of Ranks	
Negatif Ranks	30	16.48	494.50	
Positif Ranks	1	1.50	1.50	
Ties	2			
Total	33			
Post sistole-pre sistole				
Z	-4.832			
Asymp.Sig. (2-tailed)	0,000			

Berdasarkan hasil uji wilcoxon bahwa negatif ranks atau selisih (negatif) antara hasil tekanan darah sistole pre intervensi dan tekanan darah post intervensi terdapt 30 data negatif (N) yang artinya 30 responden mengalami penurunan tekanan darah dari pre intervensi ke post intervensi autogenic training. Mean rank atau nilai rata-rata penurunan tersebut adalah sebesar 16.48. Dari hasil uji statistik diatas diketahui bahwa nilai Asym. Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Nilai 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa “ha diterima”. Artinya ada perbedaan

antara tekanan darah sistole pre intervensi pada lansia dengan tekanan darah sistole post intervensi pada lansia.

Tabel 3.

Hasil Tekanan Darah Diastole Pre Intervensi dan Tekanan Darah Post Intervensi (n = 33)

Ranks				
Post Diastole-Pre Diastole		N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Negatif Ranks	23	18.72	430.50
	Positif Ranks	10	13.05	130.50
	Ties	0		
	Total	33		
Post sistole-pre sistole				
Z			-2.684	
Asymp.Sig. (2-tailed)			0,007	

Berdasarkan hasil uji wilcoxon bahwa negatif ranks atau selisih (negatif) antara hasil tekanan darah diastole pre intervensi dan tekanan darah post intervensi terdapt 30 data negatif (N) yang artinya 23 responden mengalami penurunan tekanan darah diastole dari pre intervensi ke post intervensi autogenic training. Mean rank atau nilai rata-rata penurunan tersebut adalah sebesar 18.72. Dari hasil uji statistik diketahui Asym. Sig (2-tailed) bernilai 0,007. Karena nilai 0,007 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa “ha diterima”. Artinya ada perbedaan antara tekanan darah diastole pre intervensi pada lansia dengan tekanan darah diastole post intervensi pada lansia.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini mendapatkan hasil pengukuran sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi pada penelitian ini terbukti lebih rendah setelah dilakukan intervensi. Tekanan darah lansia dikategorikan hipertensi pada pengukuran sistolik lebih dari 140 mmHg dan penguu=kuran diastolik lebih dari 90 mmHg (WHO, 2017). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya terdapat penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yang diberikan intervensi teknik relaksasi autogenic (Widari & Erika, 2018) .

Autogenic Training (AT) adalah salah satu teknik relaksasi. Teknik ini dikembangkan oleh psikiater Jerman Johannes Heinrich Schultz, kemudian diterbitkan pada tahun 1932 (Edwards, 2022). Sejak saat itu, telah banyak digunakan dalam praktik dan penelitian klinis untuk mendorong kemampuan pikiran menghasilkan relaksasi dalam tubuh. Autogenik berarti menghasilkan sendiri atau dihasilkan dari dalam. Hal ini mencerminkan kemampuan untuk menghasilkan perasaan hangat dan berat yang rileks di seluruh tubuh dengan mengucapkan berbagai frasa verbal yang bertujuan untuk mendorong keadaan relaksasi fisik dan ketenangan emosional. AT dianggap sebagai bentuk self-hypnosis dan digunakan untuk meningkatkan relaksasi dan mengembalikan keseimbangan dalam tubuh (T Naylor, 2021). AT banyak digunakan untuk mengatasi masalah Kesehatan antara lain Hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi (Widiyati et al., 2021).

AT melibatkan pembelajaran frasa tertentu yang diulang beberapa kali sebagai pikiran diam untuk diri sendiri (Endredy, 2016). Ungkapan-ungkapan ini dilakukan secara terpisah untuk mendorong tubuh menghasilkan perasaan santai yang hangat, berat, dan ketenangan emosional. Inti AT adalah latihan standar yang berfokus pada enam manifestasi fisik relaksasi tubuh: 1)Berat pada sistem musculoskeletal; 2)Kehangatan pada sistem peredaran darah; 3)Kesadaran akan detak jantung; 4)Memperlambat nafas; 5)Merilekskan perut; 6)Menyejukkan dahi.

AT dapat diajarkan dalam sesi individu, dan sering digunakan dalam perawatan kelompok (Kohlert et al., 2022). Pelatihan paling baik dilakukan sambil duduk atau berbaring dalam posisi yang nyaman, karena memungkinkan pikiran dan tubuh untuk menghentikan respons stres, membekukan simpatik dan mengembalikan istirahat parasimpatis, pemulihan, dan respons pemulihan. Diperlukan beberapa sesi pelatihan untuk menguasai AT, dan tanpa latihan teratur, kemungkinan besar tidak akan berpengaruh. Dalam Pelatihan Autogenik. Agar AT menjadi efektif, latihan perlu menginduksi respons relaksasi secara teratur. Pelaksanaan AT membutuhkan motivasi dan komitmen untuk berlatih secara teratur (Widari & Erika, 2018).

Penelitian (Umi Istianah & Sri Hendarsih, 2016) menjelaskan manfaat yang dapat dirasakan setelah pemberian relaksasi autogenik antara lain dapat memberikan ketenangan, rasa ringan dan rasa hangat yang menyebar ke seluruh tubuh. Pelatihan AT pernah dilakukan pada penderita DM dengan metode Quasi Eksperimen yaitu melakukan relaksasi autogenik 2 kali sehari selama 3 hari. (Sumantrie & Limbong, 2020). Metode ini telah digunakan juga pada penelitian lansia dengan hipertensi dan mendapatkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan rata-rata antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik sehingga terdapat efek relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Sumantrie & Limbong, 2020). Penelitian (Brigita L & Wulansari, 2022) ditemukan hasil relaksasi autogenik ini signifikan terhadap penurunan tekanan darah dengan hipertensi. AT memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah (Retnowati et al., 2021). Efek positif mempengaruhi rasa rileks dan tenang. Stimulus positif dari relaksasi autogenik akan menurunkan penurunan hormon CRF di hipotalamus dan juga akan merangsang pituitary anterior untuk memproduksi ACTH menjadi menurun hal ini yang mengakibatkan tekanan darah juga menurun.

## SIMPULAN

Penelitian mendapatkan hasil adanya pengaruh Autogenic Training terhadap penurunan tekanan darah systole dan diastole pada lansia. Dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia Autogenic Training dapat menjadi salah satu Tindakan Keperawatan yang bisa membantu menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan kepada perawat komunitas untuk dapat mengembangkan strategi implementasi keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya keilmuan keperawatan khususnya pada asuhan keperawatan komunitas pada kelompok lansia dengan hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbarpour, S., Khalili, D., Zeraati, H., Mansournia, M. A., Ramezankhani, A., & Fotouhi, A. (2018). Healthy lifestyle behaviors and control of hypertension among adult hypertensive patients. *Scientific Reports*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-26823-5>
- BPS. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Badan Pusat Statistik.
- Brigita L, M., & Wulansari, S. (2022). Hipertensi Di Rsu Kab Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 175–179. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.452>
- Edwards, M. (2022). Autogenic Training. *Birth*, 7(3), 199–207. <https://doi.org/10.1111/j.1523-536X.1980.tb01531.x>
- Endredy, J. (2016). *Advanced Autogenic Training and Primal Awareness* (V. Rochester (ed.)). Bear & Company.
- Fuchs, F. D., & Whelton, P. K. (2020). High Blood Pressure and Cardiovascular Disease.

*Hypertension*, *Cvd*, 285–292.  
<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.14240>

- Irawati, P., Salami, & Halimatus, I. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah Vol. 1, No. 1 Juni 2014*, 1–2.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kemendagri Kesehatan RI* (Vol. 53, Issue 9).
- Kemendes RI. (2019a). Hipertensi/Tekanan darah tinggi. *Direktorat P2PTM*, 1–10. [http://p2ptm.kemdes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/01/Leaflet\\_PDF\\_15\\_x\\_15\\_cm\\_Hipertensi\\_Tekanan\\_Darah\\_Tinggi.pdf](http://p2ptm.kemdes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/01/Leaflet_PDF_15_x_15_cm_Hipertensi_Tekanan_Darah_Tinggi.pdf)
- Kemendes RI. (2019b). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kemendagri Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemdes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kemendagri Kesehatan RI. (2022). Infodatin Lansia 2022. In *Report* (p. 8).
- Kohlert, A., Wick, K., & Rosendahl, J. (2022). Autogenic Training for Reducing Chronic Pain: a Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29(5), 531–542. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10038-6>
- Mardiono, S. (2016). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2015. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 11(3), 192–100. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/185/86gmban>
- Mariana, H. (2020). *Tips Merawat Lansia Agar Selalu Sehat di Tengah Pandemi*. Indonesia Terhubung.
- Mauk, K. L. (2016). *Gerontological Nursing COMP ETENCIES FOR CARE* (Vol. 4, Issue 1).
- Maylasari, I., Rachmawati, Y., Wilson, H., Nugroho, S. W., Sulistyowati, N. P., & Dewi, F. W. R. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. BPS.
- Meiner, S. E. (2016). Gerontologic Nursing, Fourth Edition. In *American Speech* (Vol. 5, Issue 5).
- Retnowati, L., Andrian, D., & Hidayah, N. (2021). Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kabupaten Malang. *Ejournal.Stikesmajapahit.Ac.Id*, 13(2), 20–30. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/713>
- Setyaningrum, H. (2021). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia : Scoping Review Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universit*. 1790–1800.
- Sumantrie, P., & Limbong, M. (2020). *Effect of Autogenic Relaxation on Blood Pressure Reduction in Elderly Patients with Hypertension*. 11(1), 68–72.
- T Naylor, D. R. (2021). *AUTOGENIC TRAINING*. *Payne's Handbook of Relaxation*

*Techniques E-Book: A Practical Handbook for the Health Care Professiona.*

- Touhy, T. A., & Jett, K. (2014). Ebersole And Hess' Gerontological Nursing and Healthy Aging. In *Elsevier* (4th ed., Vol. 4, Issue 4). <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2010.07.003>
- Umi Istianah, U., & Sri Hendarsih, H. (2016). Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Esensial di Panti Sosial Tresna Wredha Abiyoso Pakem Yogyakarta. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 12(2), 92–100.
- WHO. (2017). *Diagnosis and Management for Patients with Hypertension*.
- Widari, N. P., & Erika, U. P. (2018). Teknik relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Ilmu Keperawatan Respati*, 4(2), 68–79.
- Widiyati, S., Wijayati, S., Faikha, S. D., Jauhar, M., Tirto, J., Pedalangan, A., & Semarang, B. (2021). Combination Of Autogenic And Progressive Muscle Relaxation To Reduce Blood Pressure Among Elderly With Hypertension In A Nursing Home. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 7(3), 08–13. <https://doi.org/10.36295/AOTMPH.2021.7302>.

