



**KARYA TULIS ILMIAH**

**TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH  
PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI RUANG VI RUMAH SAKIT  
BETHESDA YOGYAKARTA TAHUN 2022: STUDI KASUS**

Oleh:

**NUR WAHYUNINGSIH**

**NIM: 2104094**

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**2022**

**TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN  
DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI RUANG VI RUMAH SAKIT  
BETHESDA YOGYAKARTA TAHUN 2022: STUDI KASUS**

Karya Tulis Ilmiah

Diajukan Dalam Rangka Memenuhi Persyaratan Memperoleh

Gelar Ners

Oleh:

NUR WAHYUNINGSIH

NIM: 2104094

PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

2022

**HALAMAN PERSETUJUAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

**TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH  
PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI RUANG VI RUMAH SAKIT  
BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA TAHUN 2022: STUDI KASUS**

Oleh:  
Nur Wahyuningsih  
NIM: 2104094

Karya Tulis Ilmiah ini disetujui pada tanggal 30 Oktober 2022

Pembimbing Akademik



Enik Listyaningsih, SKM., MPH

NIK 960018

HALAMAN PENGESAHAN  
KARYA TULIS ILMIAH

TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH  
PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI RUANG VI RUMAH SAKIT  
BETHESDA YOGYAKARTA TAHUN 2022: STUDI KASUS

Oleh:

Nur Wahyuningsih

2104094

Karya Tulis Ilmiah Ini Disetujui pada tanggal 30 Oktober 2022

Penguji Akademik

(Enik Listyaningsih, S.KM., M.Pd)

NIK: 960018

Penguji Klinik

(Ns. Estri Murwati, S. Kep)

NIK: 1423

Mengesahkan:

Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

  

(Nurfa Ikahingtyas, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp.  
Kep., MB., Ph. D., NS)

NIK 03-0039

Mengetahui:

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners

(Indah Prawesti, S. Kep., Ns., M. Kep)

NIK 11-0070

## ABSTRAK

**NUR WAHYUNINGSIH.** “Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Ruang VI Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta Tahun 2022: Studi Kasus”.

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah suatu keadaan pada seseorang yang mengalami tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Permasalahan pada pasien hipertensi yaitu tekanan darah yang tidak stabil. Tindakan yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan terapi relaksasi autogenik. Terapi relaksasi autogenik merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang dapat dibuat oleh diri sendiri untuk menenangkan pikiran sehingga dapat meningkatkan persepsi untuk mengendalikan fungsi tubuh

**Gejala utama, intervensi terapeutik, dan outcome:** gejala utama yang sering dirasakan oleh pasien kelolaan dalam penelitian ini adalah mengeluh badan cepat lelah saat beraktivitas. Pemberian terapi relaksasi autogenik pada pasien kelolaan diberikan terapi selama empat kali dalam dua hari yaitu pagi dan sore hari selama 15 menit dan setiap kali implementasi dilakukan pengulangan prosedur 2-3 kali. Hasil penelitian pada pasien adanya penurunan tekanan darah. Tekanan darah sebelum diberikannya implementasi pada pertemuan pertama yaitu 170/120 mmHg dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik pada akhir implementasi yaitu 170/90 mmHg.

**Kesimpulan:** Pembelajaran langsung yang didapatkan dari kasus ini yaitu terapi relaksasi autogenik dapat diterapkan secara rutin lebih dari satu kali penerapan dalam satu hari pada pasien hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah selain program pengobatan.

**Kata Kunci:** Hipertensi, tekanan darah, terapi relaksasi autogenik

v+ 46 halaman+ 6 tabel+ 1 lampiran

**Kepustakaan:** 18, 2016-2021

## ABSTRACT

**NUR WAHYUNINGSIH.** *"Autogenic Relaxation Therapy To Lower Blood Pressure In Patients With Hypertension In Room VI Bethesda Hospital Yogyakarta Year 2022: A Case Study".*

**Background:** Hypertension is a condition in someone who has blood pressure more than 140/90 mmHg. The problem in hypertensive patients is unstable blood pressure. Actions that can be taken to lower blood pressure are autogenic relaxation therapy. Autogenic relaxation therapy is one of the non-pharmacologic therapies to lower blood pressure by using words or short sentences that can be made by oneself to calm the mind so that it can increase perceptions to control body functions.

**Main symptoms, therapeutic intervention, and outcome:** The main symptom that is often felt by patients who are managed in this study is complaining that the body gets tired quickly when doing activities. The administration of autogenic relaxation therapy to patients under management was given therapy for four times in two days, namely in the morning and evening for 15 minutes and each time the procedure was repeated 2-3 times. The results of the study in patients with a decrease in blood pressure. Blood pressure before the implementation at the first meeting was 170/120 mmHg and after being given autogenic relaxation therapy at the end of the implementation was 170/90 mmHg.

**Conclusion:** The direct learning obtained from this case is that autogenic relaxation therapy can be applied routinely more than once a day in hypertensive patients to help lower blood pressure in addition to the treatment program.

**Keywords:** Hypertension, blood pressure, autogenic relaxation therapy

v+ 46 pages+ 6 tables+ 1 attachment

**Literature:** 18, 2016-2021