



Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Kambang Kota Jambi Tahun 2026

Syafithri Oktavia¹, Margareta Pratiwi², Suryadi Imran³
Universitas Adiwangsa

ARTICLE INFORMATION

Available online: 31 July 2026

KEYWORDS

Relaksasi Autogenik, Hipertensi, Tekanan Darah, Intervensi Keperawatan, Terapi Nonfarmakologis

CORRESPONDENCE

E-mail:

syafitrioktavia89@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a non-communicable disease and a major global health problem. Non-pharmacological interventions such as autogenic relaxation can help reduce blood pressure.

Methods: This study used a quantitative method with a pre-experimental one group pretest-posttest design. The sample consisted of 60 respondents selected using purposive sampling. The intervention was given for 15–20 minutes. Data were analyzed using the paired t-test.

Result: The results showed that systolic blood pressure decreased from 142.27 mmHg to 125.48 mmHg, and diastolic blood pressure decreased from 90.2 mmHg to 81.32 mmHg. Statistical analysis showed p-value = 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: Autogenic relaxation has a significant effect on reducing blood pressure and can be applied as a non-pharmacological nursing intervention.

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global. Intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi autogenik dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 60 responden dengan teknik purposive sampling. Intervensi diberikan selama 15–20 menit. Analisis menggunakan uji Paired t-test.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sistolik menurun dari 142,27 mmHg menjadi 125,48 mmHg, dan diastolik dari 90,2 mmHg menjadi 81,32 mmHg. Nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan : Relaksasi autogenik berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah dan dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia. Hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang terjadi secara terus-menerus. Penyakit ini dikenal sebagai silent killer karena sering kali tidak menimbulkan tanda dan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan gagal jantung apabila tidak ditangani dengan baik.

Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia. Tingginya prevalensi hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola hidup tidak

sehat, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, merokok, obesitas, serta stres. Selain itu, faktor usia dan keturunan juga dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Tekanan darah yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan organ target dan menurunkan kualitas hidup penderita.

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun masih menunjukkan angka yang tinggi dan terus mengalami peningkatan. Hipertensi juga termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak di fasilitas pelayanan kesehatan baik puskesmas maupun rumah sakit. Tingginya angka kejadian hipertensi

menunjukkan bahwa penyakit ini memerlukan penanganan dan pengendalian yang optimal.

Provinsi Jambi merupakan salah satu daerah dengan angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, hipertensi termasuk penyakit terbanyak yang ditemukan di fasilitas pelayanan kesehatan. Salah satu rumah sakit yang menangani pasien hipertensi adalah RSUD Kambang Kota Jambi melalui pelayanan Poliklinik Penyakit Dalam.

Berdasarkan data RSUD Kambang Kota Jambi, jumlah pasien hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2022 tercatat sebanyak 1.754 pasien hipertensi, tahun 2023 meningkat menjadi 2.388 pasien, dan tahun 2024 sebanyak 2.145 pasien. Tingginya jumlah pasien hipertensi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus dalam penanganannya.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi sesuai kondisi pasien. Namun penggunaan obat dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping tertentu sehingga diperlukan terapi pendukung berupa terapi nonfarmakologis. Penatalaksanaan nonfarmakologis hipertensi dapat dilakukan melalui pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pembatasan konsumsi garam, penghentian merokok, pengendalian berat badan, manajemen stres, dan terapi relaksasi.

Salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan memberikan sugesti positif kepada diri sendiri melalui pengaturan napas dan konsentrasi pikiran sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman. Teknik ini membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis, memperlambat denyut jantung, memperbaiki sirkulasi darah, dan membantu menstabilkan tekanan darah.

Relaksasi autogenik memiliki beberapa manfaat bagi pasien hipertensi, yaitu membantu mengurangi stres, menurunkan ketegangan otot, memberikan rasa nyaman, meningkatkan kualitas tidur, dan membantu mengontrol tekanan darah. Teknik ini relatif mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, aman, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien di rumah.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Kambang Kota Jambi, sebagian besar pasien hipertensi belum mengetahui tentang relaksasi autogenik sebagai salah satu terapi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah. Pasien lebih banyak bergantung pada pengobatan farmakologis dan belum menerapkan teknik relaksasi secara rutin untuk membantu mengontrol tekanan darah mereka.

Selain itu, sebagian pasien juga mengatakan sering mengalami stres, kelelahan, sulit tidur, dan merasa cemas terhadap kondisi kesehatannya. Kondisi psikologis tersebut dapat memengaruhi peningkatan tekanan darah apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat membantu pasien mencapai kondisi rileks baik secara fisik maupun psikologis..

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengkaji secara langsung efektivitas relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di setting pelayanan kesehatan lokal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang dapat mendukung penerapan intervensi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Kambang Kota Jambi.

METODE

Pendekatan one group pretest-posttest design. Penelitian dilakukan di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Kambang Kota Jambi pada tanggal 24–31 Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien

hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Kambang Kota Jambi sebanyak 2.145 pasien. Sampel penelitian sebanyak 60 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu pasien hipertensi yang bersedia menjadi responden, pasien kooperatif, dan pasien yang menjalani pengobatan di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Kambang Kota Jambi. Kriteria eksklusi yaitu pasien dengan gangguan kesadaran, komplikasi berat, atau gangguan kognitif.

Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi tekanan darah. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi autogenik. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Paired t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Kambang Kota Jambi pada tanggal 24–31 Januari 2026 dengan jumlah responden sebanyak 60 pasien hipertensi. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat.

Univariat

1. Karakteristik responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur, jenis kelamin, dan pekerjaan. Distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	F	%
Umur			
1	26–45 tahun	4	6,7
2	45–65 tahun	56	93,3
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	31	51,7
2	Perempuan	29	48,3
Pekerjaan			
1	Bekerja	31	51,7
2	Tidak bekerja	29	48,3

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok umur 45–65 tahun yaitu sebanyak

56 responden (93,3%), sedangkan responden dengan umur 26–45 tahun sebanyak 4 responden (6,7%). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak terjadi pada usia dewasa akhir hingga lanjut usia karena adanya penurunan elastisitas pembuluh darah seiring bertambahnya usia.

Berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31 responden (51,7%), sedangkan perempuan sebanyak 29 responden (48,3%). Tingginya kejadian hipertensi pada laki-laki dapat dipengaruhi oleh gaya hidup seperti merokok, konsumsi makanan tinggi garam, serta tingkat stres yang tinggi.

Berdasarkan pekerjaan diketahui bahwa responden yang bekerja sebanyak 31 responden (51,7%) dan yang tidak bekerja sebanyak 29 responden (48,3%). Aktivitas pekerjaan yang berat dan stres kerja dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Relaksasi Autogenik

Pengukuran tekanan darah sebelum diberikan relaksasi autogenik dilakukan untuk mengetahui kondisi awal tekanan darah responden sebelum intervensi diberikan. Hasil distribusi tekanan darah sebelum intervensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Relaksasi Autogenik

Variabel	n	Mean	Minimum	Maksimum
Tekanan darah sistolik sebelum intervensi	6	142,2	128	162
	0	7		
Tekanan darah diastolik sebelum intervensi	6	90,02	78	102
	0			

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan relaksasi autogenik adalah 142,27 mmHg dengan tekanan darah sistolik minimum 128 mmHg dan maksimum 162 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 90,02 mmHg dengan tekanan darah diastolik minimum 78 mmHg dan maksimum 102 mmHg.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi stadium I dan II. Tingginya tekanan darah responden dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, pola hidup, stres, kurang aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak sehat.

Selama pengukuran awal, sebagian besar responden tampak mengalami ketegangan dan kecemasan terkait kondisi kesehatannya. Hal ini dapat memicu peningkatan aktivitas saraf simpatis sehingga tekanan darah menjadi lebih tinggi. Selain itu, sebagian responden juga mengaku sering mengalami kelelahan dan sulit beristirahat sehingga memengaruhi kestabilan tekanan darah.

3. Tekanan Darah Sesudah Diberikan Relaksasi Autogenik

Pengukuran tekanan darah sesudah diberikan relaksasi autogenik dilakukan untuk mengetahui perubahan tekanan darah setelah intervensi diberikan kepada responden. Hasil distribusi tekanan darah sesudah intervensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sesudah Diberikan Relaksasi Autogenik

Variabel				
Variabel	n	Mean	Minimum	Maksimum
l		n	m	um
Tekanan darah sistolik sesudah intervensi	6	125,4	116	139
	0	8		
Tekanan darah diastolik sesudah	6	81,32	75	89
	0			

intervensi

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan relaksasi autogenik adalah 125,48 mmHg dengan tekanan darah sistolik minimum 116 mmHg dan maksimum 139 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah intervensi adalah 81,32 mmHg dengan tekanan darah diastolik minimum 75 mmHg dan maksimum 89 mmHg.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik setelah dilakukan relaksasi autogenik. Sebagian besar responden mengatakan merasa lebih rileks, nyaman, dan tenang setelah mengikuti terapi relaksasi autogenik.

Relaksasi autogenik membantu responden mengontrol pernapasan dan pikiran sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Ketika tubuh berada dalam kondisi relaksasi, aktivitas saraf simpatis menurun dan pembuluh darah mengalami vasodilatasi sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil.

Selain itu, selama proses intervensi sebagian besar responden mampu mengikuti instruksi relaksasi dengan baik. Responden tampak lebih tenang dan tidak tegang dibandingkan sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik.

Bivariat

1. Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi menggunakan uji Paired t-test. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik

Variabel	n	Mean	Min-Max	p value
Sebelum relaksasi autogenik	60	142,27	128–162	0,000
Sesudah	60	125,48	116–	

relaksasi autogenik	139
---------------------	-----

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan relaksasi autogenik adalah 142,27 mmHg dan sesudah intervensi menjadi 125,48 mmHg. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 16,79 mmHg setelah diberikan relaksasi autogenik.

Hasil uji statistik menggunakan Paired t-test diperoleh nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Kambang Kota Jambi Tahun 2026.

Penurunan tekanan darah sistolik ini terjadi karena relaksasi autogenik memberikan efek relaksasi pada sistem saraf otonom. Ketika responden berada dalam kondisi rileks, denyut jantung menjadi lebih stabil dan pembuluh darah mengalami pelebaran sehingga tekanan darah menurun.

2. Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah Diastolik

Analisis bivariat juga dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah Diastolik

Variabel	n	Mean	Min-Max	p value
Sebelum relaksasi autogenik	60	90,2	78–102	0,000
Sesudah relaksasi autogenik	60	81,32	75–89	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan relaksasi autogenik adalah 90,2 mmHg dan sesudah intervensi menjadi 81,32 mmHg. Hasil ini menunjukkan

adanya penurunan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 8,88 mmHg setelah diberikan relaksasi autogenik.

Hasil uji statistik menggunakan Paired t-test diperoleh nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi. Penurunan tekanan darah diastolik menunjukkan bahwa relaksasi autogenik mampu membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi optimal sehingga tekanan pada pembuluh darah berkurang. Selain memberikan efek fisiologis, relaksasi autogenik juga membantu mengurangi stres dan kecemasan yang dapat memengaruhi peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum Diberikan Relaksasi Autogenik pada Pasien Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik responden sebelum diberikan relaksasi autogenik adalah 142,27 mmHg dengan tekanan darah sistolik minimum 128 mmHg dan maksimum 162 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 90,02 mmHg dengan tekanan darah diastolik minimum 78 mmHg dan maksimum 102 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi stadium I dan hipertensi stadium II.

Tingginya tekanan darah pada responden dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, aktivitas pekerjaan, stres, pola makan, dan kurangnya aktivitas fisik. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 45–65 tahun. Bertambahnya usia menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa proses penuaan menyebabkan dinding arteri menjadi lebih kaku dan kehilangan elastisitas sehingga meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer.

Selain faktor usia, stres juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi peningkatan tekanan darah. Sebagian responden mengaku sering merasa cemas, mudah lelah, dan mengalami gangguan istirahat. Kondisi stres dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis yang menyebabkan pelepasan hormon adrenalin sehingga denyut jantung meningkat dan tekanan darah menjadi lebih tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramadhan dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pasien hipertensi sebelum diberikan terapi relaksasi berada pada kategori hipertensi stadium I. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pasien hipertensi cenderung mengalami peningkatan tekanan darah akibat stres psikologis dan ketegangan emosional yang tidak terkontrol.

Menurut teori Brunner dan Suddarth (2015), hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah secara persisten akibat meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Hipertensi dapat dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia dan keturunan serta faktor yang dapat dimodifikasi seperti pola hidup dan stres.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan relaksasi autogenik, sebagian besar responden mengalami tekanan darah yang cukup tinggi karena dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan psikologis.

Tekanan Darah Sesudah Diberikan Relaksasi Autogenik pada Pasien Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan relaksasi autogenik adalah 125,48 mmHg dengan tekanan darah sistolik minimum 116 mmHg dan maksimum 139 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah intervensi adalah 81,32 mmHg dengan tekanan darah diastolik minimum 75 mmHg dan maksimum 89 mmHg.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi autogenik. Sebagian besar responden mengatakan merasa lebih tenang,

nyaman, dan rileks setelah mengikuti terapi relaksasi autogenik. Responden juga tampak lebih santai dan tidak tegang dibandingkan sebelum dilakukan intervensi.

Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan memberikan sugesti positif kepada diri sendiri melalui pengaturan pernapasan dan konsentrasi pikiran. Ketika tubuh berada dalam kondisi rileks, aktivitas saraf simpatis menurun dan aktivitas saraf parasimpatis meningkat sehingga denyut jantung menjadi lebih stabil dan pembuluh darah mengalami vasodilatasi. Kondisi tersebut menyebabkan tekanan darah menurun.

Menurut Rejaya Selvi Astuti (2019), relaksasi autogenik dapat membantu mengontrol tekanan darah melalui peningkatan kondisi relaksasi fisik dan mental. Teknik ini bekerja dengan memberikan efek tenang pada tubuh sehingga mengurangi ketegangan otot dan stres emosional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Marlin dan Suhaebah (2022) yang menunjukkan bahwa relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pasien yang melakukan relaksasi autogenik secara rutin mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan dibandingkan sebelum intervensi.

Selain memberikan efek fisiologis, relaksasi autogenik juga memberikan efek psikologis berupa rasa nyaman, tenang, dan mengurangi kecemasan. Kondisi psikologis yang stabil membantu pasien mengontrol tekanan darah dengan lebih baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa relaksasi autogenik memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Hasil analisis statistik menggunakan uji Paired t-test menunjukkan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Poliklinik Penyakit

Dalam RSU Kambang Kota Jambi Tahun 2026.

Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan relaksasi autogenik adalah 142,27 mmHg dan sesudah intervensi menjadi 125,48 mmHg, sehingga terjadi penurunan sebesar 16,79 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 90,2 mmHg dan sesudah intervensi menjadi 81,32 mmHg, sehingga terjadi penurunan sebesar 8,88 mmHg.

Penurunan tekanan darah tersebut menunjukkan bahwa relaksasi autogenik efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pasien hipertensi. Relaksasi autogenik bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Ketika aktivitas saraf simpatis menurun maka denyut jantung menjadi lebih lambat, pembuluh darah melebar, dan tekanan darah menurun.

Selain itu, relaksasi autogenik juga membantu menurunkan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Ketika tubuh berada dalam kondisi tenang dan rileks maka sistem kardiovaskular bekerja lebih stabil sehingga tekanan darah menjadi lebih terkontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ekarini dkk. (2018) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai p value = 0,000. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa relaksasi autogenik mampu memberikan efek relaksasi mendalam sehingga tekanan darah mengalami penurunan secara signifikan.

Penelitian lain oleh Imamah dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi. Teknik ini mudah dilakukan, aman, tidak membutuhkan biaya besar, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien di rumah.

Menurut asumsi peneliti, keberhasilan relaksasi autogenik dalam menurunkan tekanan darah dipengaruhi oleh kemampuan responden dalam mengikuti instruksi

relaksasi dengan baik. Selama penelitian berlangsung sebagian besar responden tampak kooperatif dan mampu mengikuti setiap tahap relaksasi secara optimal sehingga memberikan hasil yang baik terhadap penurunan tekanan darah.

Dengan demikian, relaksasi autogenik dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSU Kambang Kota Jambi Tahun 2026 dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan intervensi relaksasi autogenik. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 142,27 mmHg menurun menjadi 125,48 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi sebesar 90,02 mmHg menurun menjadi 81,32 mmHg setelah diberikan relaksasi autogenik. Hasil uji statistik menggunakan Paired t-test menunjukkan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Relaksasi autogenik dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

REFERENSI

- American Heart Association. (2022). Guideline for the prevention and management of high blood pressure.
- Ashar, H., & Furgan, M. (2020). Hipertensi dan faktor risikonya. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 85–92.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2021). *Medical-surgical nursing: Clinical management for positive outcomes* (11th ed.). Elsevier.
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2015). *Textbook of medical-surgical nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.

Ekarini, N. L. P., et al. (2018). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 45–52.

Hastuti, R. (2020). Hipertensi sebagai penyakit kardiovaskular. *Jurnal Medika*, 5(1), 20–27.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.

Manuntung, A. (2019). Komplikasi hipertensi dan penatalaksanaannya. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 100–108.

Marlin, S., & Suhaebah, S. (2022). Efektivitas relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 33–40.

Masykur, A., et al. (2022). Gejala awal hipertensi dan penanganannya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(3), 210–218.

Ndiuna, F., et al. (2025). Gambaran tekanan darah sebelum intervensi pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 28(1), 55–63.

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka