



## **Implementasi Relaksasi Autogenik dan Edukasi Diet Guna Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kuranji Padang**

**Revi Neini Ikbal<sup>1</sup>, Rebbi Permata Sari<sup>2</sup>**

STIKes Alifah Padang, Indonesia<sup>1,2</sup>

E-mail : [revineini@gmail.com](mailto:revineini@gmail.com)<sup>1</sup>, [Rebbi.permatasari@gmail.com](mailto:Rebbi.permatasari@gmail.com)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Kejadian hipertensi di negara-negara industri sekitar 20% dari populasi. Hipertensi dapat membahayakan penderitanya, namun dapat diobati secara efektif. Relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah. Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Manajemen hipertensi lainnya dengan diet yang dianjurkan yaitu meningkatkan asupan serat, antioksidan serta membatasi asupan alkohol. Mengurangi asupan natrium (garam) dapat menurunkan tekanan darah. Mempertahankan asupan diet kalium, kalsium, dan magnesium. Kadar potasium, kalsium, dan magnesium yang lebih tinggi dalam makanan dikaitkan dengan penurunan risiko hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan bimbingan teknik relaksasi autogenik dan edukasi diet di Wilayah Kerja Kuranji Kota Padang. Peserta pasien dengan hipertensi Wilayah kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang sebanyak lebih kurang 20 orang. Pengabmas ini dilakukan pada bulan April sampai dengan Agustus 2021 di Puskesmas Kuranji. Selama kegiatan penyuluhan, peserta mendengarkan dengan seksama dan peserta antusias bertanya serta penyaji menjawab pertanyaan dari peserta. Setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan ini pengetahuan peserta bertambah mengenai hipertensi sehingga dapat menghindari faktor penyebab dan mengenali gejala-gejala hipertensi.

**Kata kunci:** hipertensi, relaksasi autogenik, edukasi, diet.

### **Abstract**

*The incidence of hypertension in industrialized countries is about 20% of the population. Hypertension can be dangerous for the sufferer, but it can be treated effectively. Autogenic relaxation helps individuals to be able to control several body functions such as blood pressure, heart rate and blood flow. The sensation of calm, lightness and warmth that spreads throughout the body is the effect that can be felt from autogenic relaxation. Other hypertension management with the recommended diet is increasing fiber intake, antioxidants and limiting alcohol intake. Reducing sodium (salt) intake can lower blood pressure. Maintain dietary intake of potassium, calcium, and magnesium. Higher levels of potassium, calcium, and magnesium in the diet are associated with a reduced risk of hypertension. This community service activity is carried out by providing guidance on autogenic relaxation techniques and diet education in the Kuranji Working Area, Padang City. Patient participants with hypertension The working area of the Kuranji Health Center in Padang City is approximately 20 people. This Community Service is carried out from April to August 2021 at the Kuranji Health Center. During the outreach activities, participants listened carefully and enthusiastically asked questions and the presenters answered questions from participants. After this outreach activity was carried out, the participants' knowledge of hypertension increased so that they could avoid the causative factors and recognize the symptoms of hypertension.*

**Keywords:** hypertension, autogenic relaxation, education, diet.

Copyright (c) 2022 Revi Neini Ikbal, Rebbi Permata Sari

✉ Corresponding author

Address : STIKes Alifah Padang

Email : [Rebbi.permatasari@gmail.com](mailto:Rebbi.permatasari@gmail.com)

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i5.700>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan medis dimana ditandai dengan meningkatnya kontraksi pembuluh darah arteri sehingga terjadilah resistensi aliran darah yang meningkatkan tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah, kemudian meningkatkan kerja jantung agar bekerja lebih maksimal untuk memompa darah melalui pembuluh darah arteri yang sempit. Jika keadaan seperti ini terus-menerus berlangsung akan menyebabkan pembuluh darah dan jantung rusak (Prananda, 2017). Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya >140/90 mmHg (Kemenkes RI, 2014).

Kejadian hipertensi di negara-negara industri sekitar 20% dari populasi. Batasan hipertensi untuk semua kelompok usia yaitu tekanan darah lebih dari 160/95 mmHg. Tekanan darah di bawah angka tersebut dalam kategori ambang batas hipertensi, pre hipertensi dan optimal (Sheng et al. 2013). Hipertensi adalah sebagai tekanan darah presisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan darah di atas 90 mmHg. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistoliknya lebih dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg untuk lansia (James et al. 2014). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sampai tahun 2030 penyebab kematian nomer satu adalah hipertensi. Hipertensi sebagai silent killer karena menjadi penyebab penyakit kardioserebro lainnya seperti stroke dan sindrom koronari akut. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia

termasuk tinggi yaitu sebesar 25,8% (Balitbang Kemenkes RI, 2017).

Jenis hipertensi yang utama adalah hipertensi esensial (primer) dan hipertensi sekunder (yang diakibatkan oleh penyakit ginjal atau penyebab lain yang dapat diidentifikasi). Hipertensi merupakan penyebab utama stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Hipertensi esensial biasanya dimulai secara diam-diam. Jika tidak diobati, bahkan kasus ringan dapat menyebabkan komplikasi besar dan kematian (Sharon, 2014). Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia dan lebih tinggi pada orang kulit hitam dibandingkan kulit putih dan pada mereka yang berpendidikan rendah dan pendapatan rendah. Pria memiliki insidensi hipertensi yang lebih tinggi pada usia dewasa muda awal, setelah itu, wanita memiliki insiden yang lebih tinggi (Munson & Traister, 2015).

Hipertensi dapat membahayakan penderitanya, namun dapat diobati secara efektif (Sheng et al. 2013). Hipertensi harus dikelola dengan hati-hati, seperti modifikasi gaya hidup dan terapi obat, meningkatkan prognosis. Menurunkan berat badan hingga beberapa kilogram membantu mengurangi tekanan darah pada individu hipertensi yang kelebihan berat badan. Berolahraga seperti melakukan aktivitas sedang (jalan cepat) beberapa kali seminggu selama 30 hingga 45 menit dapat menurunkan tekanan darah sistol hingga sekitar 10 mmHg. Tidak merokok karena merokok dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga menyebabkan hipertensi dan merusak jantung. Mengelola stres dengan berbagai teknik relaksasi, meditasi, dan biofeedback membantu

beberapa orang mengurangi tekanan darah tinggi. Metode-metode ini dapat bekerja dengan mengurangi pelepasan epinefrin harian dan norepinefrin oleh medulla adrenal (Nair & Peate, 2015).

Relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah (Widyastuti, 2004). Selama latihan seseorang dipandu untuk rileks dengan situasi yang tenang dan sunyi (Micah, 2011). Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Tubuh merasa kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi yang mengakibatkan darah mengalir secara teratur dan membuat tekanan darah menjadi menurun. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Oberge, 2009). Penelitian Novitasari (2016) tentang pengaruh relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi mendapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik menurun signifikan 8,25 mmHg (p-value 0,002) sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik meningkat sebesar 1,78 mmHg tetapi tidak signifikan (p-value 0,293). Serta penelitian Novitasari (2018) tentang penurunan nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi menggunakan relaksasi autogenik menunjukkan rata-rata nyeri kepala sebelum teknik relaksasi autogenik pada lansia sebesar 5,24, dan setelah sebesar 3,47 termasuk rentang nyeri sedang. Terdapat

perbedaan yang signifikan antara nyeri kepala sebelum dan setelah teknik relaksasi autogenik (p: 0,000).

Managemen hipertensi lainnya dengan diet yang dianjurkan yaitu meningkatkan asupan serat, antioksidan serta membatasi asupan alkohol. Minum dalam jumlah sedang dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner, terutama di antara pria berusia di atas 45 tahun dan wanita di atas 55 tahun. Mengurangi asupan natrium (garam) dapat menurunkan tekanan darah. Mempertahankan asupan diet kalium, kalsium, dan magnesium. Kadar potasium, kalsium, dan magnesium yang lebih tinggi dalam makanan dikaitkan dengan penurunan risiko hipertensi (Nair Peate, 2015).

Nutrien kaya arginin juga sangat dianjurkan untuk penderita hipertensi. Arginin merupakan asam amino pembentuk nitrit oksida yang berfungsi sebagai vasodilator pembuluh darah (Hsueh & Wyne, 2011). Penderita yang paham tentang penyakit hipertensi akan melakukan berbagai tindakan untuk mencegah timbulnya komplikasi. Edukasi merupakan suatu bentuk tindakan promotif, preventif dan rehabilitatif untuk membantu penderita hipertensi baik individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya. Peran tenaga kesehatan sebagai pemberi pendidikan kesehatan kepada pasien hipertensi dapat menambah pengetahuan dan bisa merubah perilaku pasien untuk hidup sehat dan berkualitas (Setiawan, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Revi dan Rebbi dengan judul Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSI.

Ibnu Sina Padang Tahun 2018 diperoleh hasil ada pengaruh terapi murotal terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Maka demi meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang lebih luas maka dikembangkan lagi metoda lain yang dapat digunakan untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dan ditambah dengan edukasi diet yang sangat berguna bagi pasien dengan hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas dan hasil basis penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya bahwa dampak yg diperoleh dari hipertensi antara lain payah jantung, stroke, kerusakan ginjal dan kerusakan penglihatan. Dengan demikian maka perlunya dilakukan salah satu teknik relaksasi autogenik dan edukasi diet dalam mengatasi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan melakukan bimbingan teknik relaksasi autogenik dengan melibatkan keluarga Wilayah Kerja Kuranji Kota Padang. Sebelumnya diberikan edukasi tentang teknik relaksasi autogenik kepada pasien dengan hipertensi melalui penyuluhan yang disampaikan oleh mahasiswa dan dosen Stikes Alifah Padang. Setelah dilakukan penyuluhan, dilakukan simulasi pada pasien hipertensi dengan melakukan teknik relaksasi autigenik yang benar. Peserta pasien dengan hipertensi Wilayah kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang sebanyak lebih kurang 20 orang. Pengabmas ini dilakukan pada bulan April sampai dengan Agustus 2021 di Puskesmas Kuranji.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan dilakukan sesuai dengan jadwal yang sudah direncanakan. Kegiatan dimulai dengan pembukaan acara kegiatan serta penyampaian/penjelasan singkat mengenai tujuan kegiatan serta cakupan materi yang akan diberikan. Adapun topik yang berikan kepada masyarakat yaitu edukasi tentang teknik relaksasi autogenik kepada pasien dengan hipertensi melalui penyuluhan.

Dikatakan bahwa seseorang dalam kondisi sehat atau tidak sehat, dapat dilihat dengan mengubah keadaan yang awalnya tegang untuk bersantai. Pada seseorang, kondisi psikologis akan muncul ketika orang berada di bawah tekanan fisik dan mental. Potter dan Perry (2005) menyatakan bahwa setiap orang merespon secara berbeda terhadap tekanan, tekanan yang secara negatif dapat mempengaruhi respons fisik, psikologis, dan sosial seseorang.

Teknik relaksasi dapat efektif ketika setiap individu dapat merasakan perubahan dalam respon fisiologis tubuh, seperti penurunan tekanan darah, minimalisasi ketegangan otot, perlambatan denyut nadi, perubahan kadar lemak tubuh. Tubuh dan mengurangi proses inflamasi. Teknik relaksasi memiliki manfaat bagi pikiran kita. Salah satunya adalah untuk meningkatkan gelombang alfa ( $\alpha$ ) di otak untuk bersantai, meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan kebugaran fisik (Potter & Perry, 2005).

Teknik istirahat autogenik mengacu pada konsep baru. Selama waktu ini, fungsi fisik tertentu dianggap terpisah dari pikiran yang berkonsentrasi. Teknik relaksasi ini membantu

individu secara tidak sengaja mengganggu perintah mereka sendiri. Ini dapat membantu mengatasi efek stres pada tubuh. Teknik relaksasi autogenik memiliki ide-ide dasar yang datang dari belajar untuk mengalihkan pikiran berdasarkan rekomendasi sehingga individu dapat menghilangkan reaksi yang disebabkan stres (Widyastuti, 2004).

Langkah-langkah Latihan Relaksasi Autogenik menurut Asmadi (2008) dalam bukunya berjudul Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep aplikasi Kebutuhan Dasar klien menulis langkah-langkah pelaksanaan teknik relaksasi autogenik sebagai berikut:

- a. Persiapan sebelum memulai latihan
  - 1) Tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam
  - 2) Atur napas hingga napas menjadi lebih lentur
  - 3) Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan sambil katakan dalam hati “aku merasa damai dan tenang”
- b. Langkah 1 : Merasakan berat
  - 1) Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan itu berat. Lalu perlahan-lahan bayangkan bahwa kedua lengan longgar, ringan, sehingga mereka sangat ringan sambil berkata: "Saya merasa benar-benar tenang dan damai"
  - 2) Lakukan hal yang sama pada bahu, punggung, leher dan kaki.
- c. Langkah 2 : Merasakan kehangatan  
Bayangkan darah mengalir ke seluruh tubuh dan rasakan hangatnya aliran darah, seperti

merasakan minuman yang hangat, sambil mengatakan dalam diri

- d. Langkah 3 : Merasakan denyut jantung
  - 1) Tempelkan tangan kanan pada dada kiri dan tangan kiri pada perut
  - 2) Bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang sambil katakan “jantungku berdenyut dengan teratur dan tenang”
  - 3) Ulangi 6 kali
  - 4) Katakan dalam hati “aku merasa damai dan tenang”
- e. Langkah 4 : Latihan pernafasan
  - 1) Posisi kedua tangan tidak berubah
  - 2) Katakan dalam diri “nafasku longgar dan tenang”
  - 3) Ulangi 6 kali

Selama kegiatan penyuluhan, peserta mendengarkan dengan seksama dan peserta antusias bertanya serta penyaji menjawab pertanyaan dari peserta. Setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan ini pengetahuan peserta bertambah mengenai hipertensi sehingga dapat menghindari faktor penyebab dan mengenali gejala-gejala hipertensi.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan bimbingan teknik relaksasi autogenik dan edukasi diet di Wilayah

Kerja Kuranji Kota Padang. Peserta pasien dengan hipertensi Wilayah kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang sebanyak lebih kurang 20 orang. Pengabmas ini dilakukan pada bulan April sampai dengan Agustus 2021 di Puskesmas Kuranji. Selama kegiatan penyuluhan, peserta mendengarkan dengan seksama dan peserta antusias bertanya serta penyaji menjawab pertanyaan dari peserta. Setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan ini pengetahuan peserta bertambah mengenai hipertensi sehingga dapat menghindari faktor penyebab dan mengenali gejala-gejala hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Yogyakarta: Diva Press.
- Awad, M. A., Hasanin, M. E., Taha, M. M., Gabr, A. A. 2019. Effect Of Stretching Exercises Versus Autogenic Training On Preeclampsia. *Journal Of Exercise Rehabilitation*, 15 (1), 109.
- Balitbang Kemenkes, R. I. 2014. *Riset Kesehatan Dasar; Riskesdas*. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri.
- Dipiro, J.T., Dipiro, C.V., Wells, B.G., Dan Schwinghammer, T.L. 2015. *Pharmacotherapy Handbook*. 9th Edition. McGraw-Hill. United States
- Fratidhina, Y. (2016). Pengaruh Mendengarkan Murottal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Preeklamsi Di Rsia Pku Muhammadiyah Tangerang, 1(2), 40–47
- Chris Tanto, Et AL., (2014), *Kapita Selekt Kedokteran*. Ed Iv. Jakarta : Media Aeskulapius.
- Elizabeth J. Corwin, ( 2011) *Asuhan Keperawatan Kardiovaskuler Edisi V Jakarta (Buku)*

Hasdianah, & Suprpto, S. I. (2016). Patologi & Patofisiologi Penyakit. Yogyakarta: Nuha Medika.

Kemenkes Ri. (2015). Infodatin Hipertensi. Pusat Data Dan Informasi. (Jurnal)

Kumala, M. (2014). Peran Diet Dalam Pencegahan Dan Terapi Hipertensi. *Damianus Journal Of Medicine*, 13(1), 50-61.

Lim, S. J., Kim, C. 2014. Effects Of Autogenic Training On Stress Response And Heart Rate Variability In Nursing Students. *Asian Nursing Research*, 8(4), 286-292.

Lingga, L. 2012. Bebas Hipertensi Tanpa Obat. Jakarta: Agromedia.

Munson, C., Traister, R. 2015. Pathophysiology: A 2-In-1 Reference For Nurses. Philadelphia:Lippincott Williams & Wilkins.

Nair, M., Peate, I. 2015. Pathophysiology For Nurses At A Glance. Usa: Wiley-Blackwell.

Novitasari, D. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Mersi Purwokerto. Prosiding 2016 Seminar Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Pelayanan Kesehatan Integratif Berdasarkan Evidence Based Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Komunitas Dalam Mencapai Sdg's. Lppm Stikes Harapan Bangsa Purwokerto. 17 November 2017, Hal 126-132.

Novitasari, D., Awaludin, S. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Terapi Humor Di Kelurahan Mersi Purwokerto. *Viva Medika*, 9 (17): 95-101.

Nuraini, B. 2015. Risk Factors Of Hypertension. Faculty Of Medicine, University Of Lampung. Vol. 4, No. 5, Pp. 11

Perki (2015), Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskuler. Edisi Pertama