

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUANGAN STROKE CORNER
RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN**



MEI YANA KAROLINA
P07520122064

KEMENTERIAN KESEHATAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUANGAN STROKE CORNER
RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

Karya Tulis Ilmiah/Laporan Kasus

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi

D-III Keperawatan Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



MEI YANA KAROLINA

P07520122064

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2025

LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUANGAN STROKE CORNER
RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

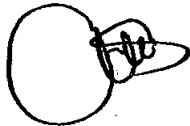
Diusulkan Oleh

MEI YANA KAROLINA
P07520122064

Diterima Dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan, 20 Juni 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama



Agustina Boru Gultom S.Kp, M.Kes
NIP: 197308231996032001

Pembimbing Pedamping



Elfina S.Kep.Ns.M.Kep
NIP:197811242005012003

Kaprodi D-III Keperawatan Medan



Masnila Siregar, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP. 197011301993032013

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUANGAN STROKE CORNER
RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

MEI YANA KAROLINA

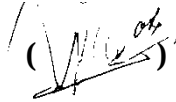
P07520122064

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Medan, 20 Juni 2025

Tanda Tangan

1. Ketua Penguji : Agustina Boru Gultom S.Kp, M.Kes ()

2. Penguji I : Arbani Batubara S.Kep, Ns, M.Psi ()

3. Penguji II : Juliandi S.Pd, S.Kep, Ns, M.Kes ()

Medan, 20 juni 2025

Mengetahui

Kaprodi D-III Keperawatan Medan



Masnila Siregar, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP. 197011301993032013

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Mei Yana Karolina
NIM : P07520122064
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan
Karyatulis ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANGAN STROKE CORNER RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 20 Juni 2025

Penulis

Mei Yana Karolina
P07520122064



BIODATA PENULIS

Nama : Mei Yana Karolina
Tempat/Tgl lahir : Banyumas/18 Mei 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Pasar 9 dusun 9 namukur
Nomor HP : 081360869371

RIWAYAT PENDIDIKAN

- 1 SD : SD Negeri No.054886
- 2 SLTP : MTS HWMB
- 3 SLTA : SMA Negeri 1 Namukur

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANGAN STROKE CORNER RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

Mei Yana Karolina¹, Agustina Boru Gultom², Elfina³

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

[Email: meyanay70@gmail.com](mailto:meyanay70@gmail.com)

Latarbelakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi autogenik menjadi pilihan alternatif yang efektif dan mudah dilakukan, karena menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan parasimpatis sehingga menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** Mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi autogenik dan efektivitasnya terhadap penurunan tekanan darah pada dua pasien dengan hipertensi derajat 2. **Metode:** Desain penelitian ini adalah studi kasus deskriptif terhadap dua responden laki-laki berusia 60 dan 65 tahun yang dirawat di RSUD Haji Medan. Intervensi dilakukan selama 7 hari berturut-turut sebanyak dua kali sehari, masing-masing sesi berdurasi 15–20 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah setiap sesi. **Hasil:** Setelah intervensi teknik relaksasi autogenik, tekanan darah Tn. M menurun dari 175/99 mmHg menjadi 133/60 mmHg, sedangkan Tn. Z dari 173/95 mmHg menjadi 131/72 mmHg. Subyektif pasien juga merasakan efek relaksasi, tidur lebih nyenyak, dan penurunan keluhan seperti sakit kepala dan kelelahan. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi autogenik terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi derajat 2. Intervensi ini aman, dapat dilakukan mandiri, dan dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping selain pengobatan.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Autogenik, Tekanan Darah, Studi Kasus

Halaman: 1-35

Abstract

The Application of Autogenic Relaxation Technique to Reduce Blood Pressure in Hypertensive Patients in the Stroke Corner Ward at Haji General Hospital, Medan

Mei Yana Karolina¹, Agustina Boru Gultom², Elfina³
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: meyanay70@gmail.com

Background: Hypertension is a non-communicable disease with a rising prevalence that can cause severe complications like stroke, kidney failure, and heart disease. Autogenic relaxation technique is an effective and easy-to-do non-pharmacological intervention, as it lowers sympathetic nervous system activity and increases parasympathetic activity, thereby reducing blood pressure.

Objective: This study aims to describe the application and effectiveness of the autogenic relaxation technique in lowering blood pressure in two patients with grade 2 hypertension.

Method: This research used a descriptive case study design on two male respondents, aged 60 and 65, who were hospitalized at Haji General Hospital Medan. The intervention was performed twice a day for 7 consecutive days, with each session lasting 15–20 minutes. Blood pressure was measured before and after each session.

Results: After the autogenic relaxation technique intervention, Mr. M's blood pressure decreased from 175/99 mmHg to 133/60 mmHg, while Mr. Z's decreased from 173/95 mmHg to 131/72 mmHg. The patients also subjectively reported feeling more relaxed, sleeping better, and experiencing a reduction in complaints like headaches and fatigue.

Conclusion: The autogenic relaxation technique is proven to be effective in lowering blood pressure in patients with grade 2 hypertension. This intervention is safe, can be performed independently, and can be used as an accompanying non-pharmacological therapy alongside medication.

Keywords: Hypertension, Autogenic Relaxation, Blood Pressure, Case Study.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa- Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga, dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: Bapak/Ibu

1. Tengku Sri Wahyuni,S,SIT., M.Keb selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr.Amira Permata Sari Tarigan S.Kep.Ns.M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Masnila Siregar S.Kep Ns.,M.Pd selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Agustina Boru.Gultom S.Kp M.Kes selaku pembimbing utama dan Elfina S.Kep.Ns.M.Kep selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Arbani Batubara S.Kep,Ns.,M.Psi sebagai penguji pertama dan Juliandi S.Pd,S,Kep.,Ns,M.Kes selaku penguji kedua atas kesediaannya untuk menguji karya tulis ilmiah ini.
6. drg.Afridha arwi selaku Ka bagian PSMB yang telah memberikan izin penelitian di Rumah Sakit Umum Haji Medan
7. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan keperawatan Poltekes Kemenkes Medan.
8. Terisitimewa kepada Orang tua tercinta Kasmir kacaribu dan legimah br ginting yang telah menjadi orang tua yang sangat luar biasa yang selalu memberikan segala kebutuhan hidup penulis, nasehat, cinta, perhatian, kasih sayang, serta doa yang tidak pernah terhenti dan memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini. Dan juga untuk abang saya Julius Syahputra Kacaribu dan Zakariaansida Kacaribu dan kakak

perempuan saya Sri ulina Kacaribu dan Nova Riana Kacaribu selaku keluarga tercinta yang sangat berperan besar dalam mendukung saya dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Terimakasih selalu memberikan perhatian dan kasih sayang serta menjadi support yang sangat luar biasa

9. Seluruh teman angkatan XXXVI, terutama kepada Lambe tura terimakasih penulis ucapan atas kebersamaan yang telah dilalui bersama sama selama tiga tahun ini.
10. Terakhir, terimakasih kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar. Namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu penulis diriku sendiri. MEI YANA KAROLINA. Trimakasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri selama ini bahwa kamu dapat menyelesaikan semua ini sampai selesai. Berbahagialah selalu dalam dirimu sendiri. Mei, rayakan kehadiranmu dimanapun kamu meminjakan kaki suatu saat nanti. Jangan sia siakan usaha dan doa yang selalu kamu langitkan, tolong yakinkanlah bahwa semuanya akan baik baik saja. Genggam tanganku untuk melewati semuanya. Termasuk menerima apa yang tidak aku inginkan. YAALLAH yang maha membolak balikan hati mungkin air mataku sering menetes,tapi sungguh aku tidak pernah menyesali takdir sekali lagi saya ucapkan trimakasih kepada penulis

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 20 Juni 2025

Penulis,

Mei Yana Karolina
NIM.P07520122064

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
BIODATA PENULIS.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	11
DAFTAR TABEL	13
DAFTAR GAMBAR.....	14
DAFTAR LAMPIRAN	15
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Autogenik	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Autogenik.....	Error! Bookmark not defined.
2. Jenis-jenis Autogenik.....	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor-faktor Penyebab Keterbatasan Autogenik.....	Error! Bookmark not defined.
4. Manfaat Melatih Autogenik.....	Error! Bookmark not defined.
5. Evaluasi Autogenik.....	Error! Bookmark not defined.
6. Standar Operasional Teknik Relaksasi Autogenik	Error! Bookmark not defined.
B. Penurunan Tekanan Darah.....	Error! Bookmark not defined.
1. Defenisi Penyebab Penurunan Tekanan darah.....	Error! Bookmark not defined.
2. Penyebab Gangguan Penurunan Tekanan darah.....	Error! Bookmark not defined.
3. Tanda dan Gejala Penurunan tekanan darah	Error! Bookmark not defined.
4. Penanganan tekanan darah rendah	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Dasar Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.

1. Definisi Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Penyebab Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
3. Patofisiologi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
4. Klasifikasi hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
5. Tanda dan gejala hipertensi	Error! Bookmark not defined.
6. Penanganan Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
7. Perawatan pasien hipertensi	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE STUDI KASUS	Error! Bookmark not defined.
A. Rancangan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
B. Subjek Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
C. Fokus studi	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen dan bahan penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Metode Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Lokasi dan Waktu	Error! Bookmark not defined.
H. Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
I. Etika penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
1. Gambaran Lokasi Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
2. Sebelum Diberikan Intervensi	Error! Bookmark not defined.
3. Intervensi Teknik relaksasi Autogenik	Error! Bookmark not defined.
4. Evaluasi Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 SOP Teknik Relaksasi Autogenic **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 1 Definisi Operasional
Prosedur.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Karakteristik
Responden.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 2 Sebelum Diberikan Intervensi..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Intervensi Teknik relaksasi Autogenik **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 4 Evaluasi Hasil **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pengukuran Tekanan Darah **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedure Autogenik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Lembar Observasi Intervensi Relaksasi Autogenik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Persetujuan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat survey awal.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Surat survey balasan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Ethical-exemption	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Surat izin penelitian.....	52
Lampiran 10 Surat balasan penelitian.....	53
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.4