

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENCEGAH RESIKO PENURUNAN CURAH
JANTUNG PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS
KILOMETER 11
TAHUN 2025**



**Kemenkes
Poltekkes Medan**

**LIJA SINAGA
NIM. P07520422026**

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

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENCEGAH RESIKO PENURUNAN CURAH
JANTUNG PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS
KILOMETER 11
TAHUN 2025**



**LIJA SINAGA
NIM. P07520422026**

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

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENCEGAH RESIKO PENURUNAN CURAH
JANTUNG PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS
KILOMETER 11
TAHUN 2025**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Dan Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) Pada Program Studi D-III
Keperawatan Dairi Jurusan Keperawatan Politeknik
Kesehatan Kemenkes Medan



**LIJA SINAGA
NIM. P07520422026**

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

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENCEGAH RESIKO PENURUNAN CURAH
JANTUNG PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS
KILOMETER 11
TAHUN 2025**

**Diusulkan Oleh
LIJA SINAGA
NIM. P07520422026**

**Telah Diterima Dan Disetujui Dihadapan Penguji
Di Sidikalang, Pada Tanggal 26 Mei 2025**

Pembimbing Utama



**Roberth Harnat Silalahi, SKM, M.K.M
NIDN. 4025126601**

Pembimbing Pendamping



**Jojor Silaban, SST, M.Kes
NIDN. 3418047301**

**Ketua Program Studi
D-III Keperawatan Dairi Kemnkes Poltekkes Medan**



**Jojor Silaban, SST, M.Kes
NIDN. 197304182003122001**

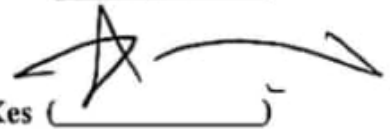
KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENCEGAH RESIKO PENURUNAN CURAH
JANTUNG PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS
KILOMETER 11
TAHUN 2025**

**Telah Dipersiapkan Dan Disusun Oleh
LIJA SINAGA
NIM. P07520422026**

**Telah Dipertahankan Didepan Tim Penguji
Di Sidikalang, Pada Tanggal 26 Mei 2025**

1. Ketua Penguji : Roberth Harnat Silalahi, SKM, M.K.M
NIDN. 4025126601
2. Penguji 1 : Heriaty Berutu, SST, M.K.M
NIDN. 3414077001
3. Penguji 2 : Risdiana Melinda Naibaho, SST, M.Kes
NIDN. 3423037801



Sidikalang, 26 Mei 2025

**Mengetahui:
Ketua Program Studi
D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan,**



**Jojo Silaban, SST, M.Kes
NIP. 197304182003122001**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Lija Sinaga
NIM : P07520422026
Program Studi : Diploma III Keperawatan Dairi
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan Bahwa Saya Tidak Melakukan Kegiatan Plagiat Dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah Saya Yang Berjudul:

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENCEGAH RESIKO PENURUNAN CURAH
JANTUNG PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS
KILOMETER 11
TAHUN 2025**

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.

Sidikalang, 26 Mei 2025
Penulis,



Lija Sinaga
NIM. P07520422026



BIODATA PENULIS

Nama : Lija Sinaga
Tempat/Tgl Lahir : Juma Kancil, 30 Nopember 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Juma Kancil
Nomor Hp : 0812-6465-1191

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : Tahun 2010-2016 SD Negeri 030326 Tigalama
2. SLTP : Tahun 2016-2019 SMP Negeri 1 Pegagan Hilir
3. SLTA : Tahun 2019-2022 SMK Swasta Bukit Cahaya 1 Sidikalang

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENCEGAH RESIKO PENURUNAN CURAH JANTUNG PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KILOMETER 11 TAHUN 2025

Lija Sinaga,
Roberth Harnat Silalahi, SKM, M.K.M, Jojor Silaban, SST, M.Kes
Prodi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan
Email: lijasinaga2003@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia dimana tekanan darah diatas batas normal yaitu 140/90 mmHg. Salah satu masalah umum pada lansia dengan hipertensi adalah resiko penurunan curah jantung. Terapi relaksasi autogenik diketahui efektif dalam mencegah resiko penurunan curah jantung. Menurut WHO (2023) sekitar 1,28 miliar didunia mengalami hipertensi, di Indonesia 8,6 % (2023), Sumatera Utara 4,7 %, Dairi 6,89 % dan 1.547 lansia di Puskesmas Kilometer 11.

Tujuan Studi Kasus: Fokus studi kasus ini yaitu untuk menggambarkan penerapan terapi relaksasi autogenik untuk mencegah resiko penurunan curah jantung pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kilometer 11 Tahun 2025.

Metode Studi Kasus: Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif terhadap dua lansia dengan hipertensi yaitu Tn.P dan Ny.F yang mengalami resiko penurunan curah jantung. Intervensi terapi relaksasi autogenik dilakukan satu kali sehari selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP). Data dikumpulkan melalui wawancara, kuesioner dan lembar observasi.

Hasil: Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat skor 5 menjadi skor 1 berdasarkan kriteria resiko penurunan curah jantung yang dirasakan oleh kedua subjek setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik dari hari pertama sampai hari ketujuh dan klien menunjukkan kemampuan melakukan terapi relaksasi autogenik secara mandiri. Kesimpulan dan Saran: Terapi relaksasi autogenik terbukti efektif untuk mencegah resiko penurunan curah jantung pada lansia dengan hipertensi dan diharapkan klien mampu melakukan terapi relaksasi autogenik dengan dukungan keluarga dan dibimbing perawat agar intervensi dilakukan sesuai dengan SOP serta peneliti selanjutnya mengembangkan terapi relaksasi autogenik.

Kata Kunci: Terapi relaksasi autogenik, resiko penurunan curah jantung, hipertensi

ABSTRACT

THE APPLICATION OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY TO PREVENT THE RISK OF DECREASED CARDIAC OUTPUT IN ELDERLY INDIVIDUALS WITH HYPERTENSION AT 11 KILOMETER PUBLIC HEALTH CENTER IN 2025

Lija Sinaga,
Roberth Harnat Silalahi, SKM, M.K.M, Jojor Silaban, SST, M.Kes
Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Associate Degree Of Nursing In Dairi
Email: lijasinaga2003@gmail.com

Background: Hypertension is a common health problem among the elderly, characterized by blood pressure above normal limits, specifically 140/90 mmHg. One prevalent issue in elderly individuals with hypertension is the risk of decreased cardiac output. Autogenic relaxation therapy is known to be effective in preventing this risk. According to WHO (2023), approximately 1.28 billion people worldwide have hypertension, with 8.6% in Indonesia (2023), 4.7% in North Sumatra, 6.89% in Dairi, and 1,547 elderly individuals at 11 Kilometer Public Health Center.

Objective of the Case Study: The focus of this case study was to describe the application of autogenic relaxation therapy to prevent the risk of decreased cardiac output in elderly individuals with hypertension at 11 Kilometer Public Health Center in 2025.

Case Study Method: This research was a descriptive case study involving two elderly individuals with hypertension, Mr. P and Mrs. F, who were at risk of decreased cardiac output. Autogenic relaxation therapy intervention was performed once a day for 7 consecutive days, with a duration of 20 minutes, in accordance with standard operational procedures (SOP). Data was collected through interviews, questionnaires, and observation sheets.

Results: The evaluation results showed a decrease in the score from 5 to 1 based on the criteria for the risk of decreased cardiac output perceived by both subjects after undergoing autogenic relaxation therapy from the first to the seventh day. Clients also demonstrated the ability to perform autogenic relaxation therapy independently.

Conclusion and Suggestion: Autogenic relaxation therapy is proven effective in preventing the risk of decreased cardiac output in elderly individuals with hypertension. It is hoped that clients will be able to perform autogenic relaxation therapy independently with family support and nurse guidance, ensuring the intervention is carried out according to SOP. Future researchers are encouraged to further develop autogenic relaxation therapy.

Keywords: Autogenic relaxation therapy, risk of decreased cardiac output, hypertension.



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya Penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Mencegah Resiko Penurunan Curah Jantung Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kilometer 11 Tahun 2025”**.

Penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada Bapak Roberth Harnat Silalahi, SKM, M.K.M sebagai pembimbing utama dan Ibu Jojor Silaban, SST, M.Kes sebagai pembimbing pendamping yang telah membimbing Penulis dengan banyak kesabaran, bantuan, arahan dan nasihat sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan dengan cepat. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Jojor Silaban, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Heriaty Berutu, SST, M.K.M dan Ibu Risdiana Melinda Naibaho, SST, M.Kes selaku penguji Penulis, Atas kesediaanya untuk menguji Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Teristimewa orang tua dan seluruh keluarga Penulis yang tidak dapat saya sebutkan semua yang telah memberikan semangat yang sangat luar biasa, memotivasi, dan mendoakan penulis untuk menyelesaikan pendidikan ini.

Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca demi perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga hasil penelitian studi kasus ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan pihak-pihak lain yang memerlukannya.

Sidikalang, 26 Mei 2025
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORIGINATASIS	iv
BIODATA PENULIS.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep dasar Terapi Relaksasi Autogenik.....	6
1. Defenisi Terapi Relaksasi Autogenik	6
2. Tujuan Terapi Relaksasi Autogenik.....	6
3. Manfaat Terapi Relaksasi Autogenik	6
4. Evaluasi Terapi Relaksasi Autogenik.....	7
5. Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Autogenik.....	7
B. Resiko Penurunan Curah Jantung.....	9
1. Defenisi Resiko Penurunan Curah Jantung.....	9
2. Penyebab Resiko Penurunan Curah Jantung.....	9
3. Tanda dan Gejala Resiko Penurunan Curah Jantung	10
4. Kriteria Resiko Penurunan Curah Jantung	10
5. Penanganan Resiko Penurunan Curah Jantung.....	10
C. Konsep Dasar Hipertensi	11
1. Definisi Hipertensi	11
2. Penyebab Hipertensi.....	11
3. Patofisiologi Hipertensi.....	12
4. Tanda dan gejala hipertensi.....	13
5. Klasifikasi Hipertensi.....	13
6. Bahaya Hipertensi	14
7. Pemeriksaan Diagnostik pada Hipertensi.....	15
8. Penanganan Hipertensi.....	16
9. Komplikasi Hipertensi	18
10. Pencegahan Hipertensi	19
11. Asuhan Keperawatan Hipertensi	19

BAB III METODE PENULISAN	23
A. Rancangan Studi Kasus	23
B. Subyek Studi kasus	23
C. Fokus Studi	24
D. Definisi Operasional Fokus Studi.....	24
E. Instrumen Studi Kasus	25
F. Metode Pengumpulan Data	26
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus	26
H. Penyajian Data.....	26
I. Etika Studi kasus.....	27
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 28
A. Hasil Studi Kasus.....	28
1. Gambaran Tempat Studi Kasus	28
2. Proses Keperawatan	29
B. Pembahasan	41
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	47
 DAFTAR PUSTAKA.....	 49
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	14
Tabel 3.1 Definisi Operasional Studi Kasus	24
Tabel 4.1 Analisa Data pada Tn. P dan Ny. F.....	30
Tabel 4.2 Evaluasi Keperawatan pada Tn. P dan Ny. F	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pengajuan Survey Awal.....	52
Lampiran 2. Surat Balasan Survey Awal.....	53
Lampiran 3. Surat Pengajuan Izin Penelitian.....	54
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian.....	55
Lampiran 5. Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	56
Lampiran 6. Lembar Kuesioner	58
Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP)	60
Lampiran 8. Data Hasil Penelitian	62
Lampiran 9. Surat <i>Ethical Clearance</i>	76
Lampiran 10. Bukti Konsultasi Bimbingan	77
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	81