

## IMPLEMENTASI LATIHAN RELAKSASI AUTOGENIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI POSYANDU DESA BINTANG

Risdiana Melinda Naibaho<sup>1\*</sup>, Wiwik Dwi Arianti<sup>2</sup>, Jojor Silaban<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Poltekkes Kemenkes Medan Prodi Keperawatan Dairi

Email Korespondensi: risdiana.naibaho78@gmail.com

Disubmit: 03 Maret 2025

Diterima: 15 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i5.19898>

### ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh lansia, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif adalah melalui teknik relaksasi autogenik, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan merangsang sistem saraf parasimpatis dan mengurangi stres. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan latihan relaksasi autogenik pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Desa Bintang, guna menurunkan tekanan darah mereka. Kegiatan ini melibatkan 32 orang lansia yang berisiko atau sudah menderita hipertensi. Proses pelaksanaan dimulai dengan pemberian edukasi mengenai hipertensi dan pentingnya relaksasi autogenik untuk kesehatan jantung, dilanjutkan dengan demonstrasi teknik relaksasi autogenik. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan dan pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah pelaksanaan latihan. Hasil pengabdian menunjukkan seluruh peserta antusias dan aktif sehingga diperoleh peningkatan pengetahuan baik dari 6,06 % menjadi 78,78 selanjutnya hasil pengukuran tekanan darah systole rata-rata 9,34 mmHg dan diastole rata-rata penurunan 7,18 mmHg. Penurunan tekanan darah yang signifikan pada sebagian besar peserta setelah melakukan latihan relaksasi autogenik secara rutin. Aktivitas ini terbukti efektif dalam memberikan manfaat bagi lansia, baik dalam pengelolaan hipertensi.

**Kata Kunci:** Implementasi Latihan Relaksasi Autogenik Lansia Dengan Hipertensi Menurunkan Tekanan Darah

### ABSTRACT

*Hypertension is one of the common health problems experienced by the elderly, which can increase the risk of serious complications if not properly managed. One effective non-pharmacological approach is through autogenic relaxation techniques, which can help lower blood pressure by stimulating the parasympathetic nervous system and reducing stress. This community service aims to implement autogenic relaxation exercises for elderly people with hypertension at Posyandu Desa Bintang, in order to lower their blood pressure. This activity involved 32 elderly people who were at risk or already suffering from hypertension. The implementation process began with providing education about hypertension and the importance of autogenic relaxation for heart health,*

*followed by a demonstration of autogenic relaxation techniques. Evaluation was carried out through measuring knowledge and measuring blood pressure before and after the exercise. The results of the service showed that all participants were enthusiastic and active so that an increase in good knowledge was obtained from 6.06% to 78.78, then the results of systole blood pressure measurements averaged 9.34 mmHg and diastole averaged a decrease of 7.18 mmHg. A significant decrease in blood pressure in most participants after doing autogenic relaxation exercises regularly. This activity is proven to be effective in providing benefits for the elderly, both in the management of hypertension.*

**Keywords:** *Implementation of Autogenic Relaxation Exercise for Elderly with Hypertension Lower Blood Pressure*

## 1. PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia, seseorang mengalami banyak perubahan fisiologis dalam tubuhnya, yang dapat memengaruhi berbagai sistem organ, termasuk sistem kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah). Salah satu perubahan signifikan adalah peningkatan risiko hipertensi, atau tekanan darah tinggi.

Tekanan darah adalah gaya yang diberikan darah pada dinding pembuluh darah. Aksi pemompaan jantung memberikan tekanan yang mendorong darah melewati pembuluh-pembuluh. (Hall, 2019). Tekanan darah merupakan kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong oleh tekanan darah dari jantung. Puncak dari tekanan maksimum saat ejeksi terjadi adalah tekanan darah sistolik, dan pada saat ventrikel berelaksasi, darah yang tetap dalam arteri menimbulkan tekanan diastolik atau minimum. (Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, 2019)

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang signifikan. Diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terkena hipertensi. Selain itu, diperkirakan pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,5 miliar orang. WHO (2020) melaporkan bahwa prevalensi hipertensi di kalangan orang dewasa global sekitar 22%, namun prevalensi ini jauh lebih tinggi pada lansia. Pada individu berusia 60 tahun ke atas, prevalensinya mencapai 50% hingga 70%. Hipertensi pada lansia diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya populasi lansia di seluruh dunia. Pada tahun 2025, sekitar 1,5 miliar orang diperkirakan akan menderita hipertensi, dan sebagian besar dari mereka adalah individu yang berusia lanjut. (World Health Organization, 2020), (Rokom, 2019)

Hipertensi pada lansia merupakan kondisi yang sangat umum, disebabkan oleh perubahan alami yang terjadi pada pembuluh darah, terutama arteri, yang cenderung menjadi lebih kaku dan kurang elastis. Selain itu, faktor-faktor seperti kondisi ginjal, hormon, serta gaya hidup juga dapat memengaruhi regulasi tekanan darah. Oleh karena itu, sangat penting bagi lansia untuk memantau tekanan darah secara rutin, mengadopsi gaya hidup sehat, dan melakukan terapi non-farmakologis sebagai upaya untuk mencegah dan mengelola hipertensi.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Secara fisiologis, seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah berkurang, sehingga pembuluh darah menjadi lebih kaku dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Selain faktor penuaan, faktor risiko hipertensi lainnya, seperti stres, juga memiliki peranan penting. Stres dapat merangsang produksi hormon adrenalin, yang memicu detak jantung lebih cepat dan pembuluh darah menyempit, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah. Sayangnya, dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi, stres sering kali diabaikan, padahal stres dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, serangan jantung, dan stroke. Tekanan darah yang tidak terkontrol akan memperberat kerja jantung dan pembuluh darah, sehingga semakin meningkatkan dampak risiko berbagai komplikasi yang dapat berujung pada peningkatan mortalitas pada penderita hipertensi. (Arisandi, 2023), (Langitan, Rosamey Elleke., 2024)

Akibat tingginya jumlah penderita hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkan, biaya yang harus dikeluarkan oleh penderita maupun pemerintah untuk pelayanan atau pengobatan menjadi sangat besar. Pada tahun 2023, sekitar Rp 34,8 triliun telah dihabiskan untuk menangani penyakit tidak menular, di mana penyakit kardiovaskular, khususnya pada jantung dan stroke yang disebabkan oleh hipertensi, menyumbang pembiayaan yang sangat besar, mencapai Rp 22,8 triliun. (Kautsar, 2024)

Hipertensi pada lansia dapat menimbulkan berbagai akibat serius bagi kesehatan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi yang memengaruhi berbagai organ tubuh dan kualitas hidup lansia. Lansia dengan hipertensi sering kali mengalami gangguan kesehatan lainnya, seperti gangguan emosional dan stres, yang dapat merangsang timbulnya hormon adrenalin. Hormon ini memicu detak jantung lebih kencang dan pembuluh darah menyempit, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah. Sering kali, dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi, stres diabaikan, padahal hal ini dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, serta dampak negatif pada organ lainnya. (Cempaka, 2024) (Ashari et al., 2023)

Sebagai upaya untuk menjawab rumusan masalah tersebut antara lain adalah :

- a. Apakah implementasi relaksasi autogenic pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan lansia
- b. Apakah implementasi rekasasi autogenic melalui latihan dapat meningkatkan keterampilan lansia yang mengalami hipertensi
- c. Apakah implementasi relaksasi autogenic dapat menurunkan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi



Gambar 1. Lokasi PKM

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Penatalaksanaan hipertensi secara umum dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan non-farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi melibatkan terapi pengobatan, sedangkan pengobatan non-farmakologis diperlukan untuk mencakup seluruh populasi guna mengurangi akibat tekanan darah tinggi dan meminimalkan kebutuhan terapi dengan obat antihipertensi. Salah satu pilihan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi adalah dengan mengelola stres melalui tindakan relaksasi otot progresif. Selain itu, tindakan ini tidak memerlukan biaya dan dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, menjadikannya pilihan yang praktis dan efektif dalam pengelolaan hipertensi. (Setiawan, A. R., Dewi, N. R., & Ayubana, 2021)

Pendidikan Kesehatan adalah proses pemberian informasi dan pengetahuan kepada individu, kelompok, atau masyarakat, serta keterampilan yang diperlukan agar individu dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Implementasi merupakan salah satu tindakan keperawatan yang dapat dilakukan kepada lansia untuk memecahkan masalah kesehatan dan mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam konteks ini, implementasi melalui pemberian pembelajaran dan latihan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia, khususnya dalam melakukan relaksasi autogenik. Dengan tindakan yang tepat, seperti relaksasi autogenik, lansia dapat mengontrol tekanan darah mereka menjadi normal, membantu menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. (Endredy, 2016)

Implementasi latihan relaksasi autogenik pada lansia bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, sehingga lansia dapat melakukan tindakan mandiri sebagai upaya non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Relaksasi autogenik, yang dikembangkan oleh dokter asal Jerman, Johannes Schultz, pada awal abad ke-20, adalah sebuah teknik yang mengajarkan individu untuk merasakan sensasi tubuh yang rileks, seperti perasaan hangat atau berat pada bagian tubuh tertentu. Teknik ini memanfaatkan koneksi antara pikiran dan tubuh untuk mempengaruhi serta mengatur fungsi tubuh yang tidak disadari, dengan memanfaatkan sistem saraf pusat dan perifer secara pasif. Dengan demikian, relaksasi autogenik dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kontrol terhadap tekanan darah. (Endredy, 2016)

Prosedur Tindakan Relaksasi Autogenik : (Sucipto, 2022)(Sumantrie & Limbong, 2020),(Retnowati, L., Andrian, D., & Hidayah, 2021)

1. Tahap Persiapan

- a) Tempatkan tubuh klien dalam posisi yang nyaman, yaitu dengan tiga posisi dasar saat melakukan relaksasi autogenik, yaitu duduk bersandar di kursi, atau berbaring.
- b) Posisi berbaring adalah posisi tubuh yang paling ideal untuk melakukan relaksasi autogenik.
- c) Singkirkan aksesori yang dikenakan, seperti kacamata, jam tangan, dan sepatu.
- d) Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang, atau benda lain yang mengikat tubuh dengan ketat. Letakkan kedua tangan di samping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke atas, dan pastikan tungkai lurus sehingga tumit menyentuh lantai. Gunakan bantal tipis di bawah kepala atau lutut, dan pastikan punggung tetap lurus.

2. Tahap Konsentrasi

- a) Pejamkan mata: Tutup mata Anda untuk mengurangi gangguan visual dan meningkatkan fokus.
- b) Saat pertama kali melakukan latihan ini, Anda mungkin akan merasakan pikiran yang melayang ke hal-hal lain yang tampak lebih penting. Yang dimaksud dengan konsentrasi dalam latihan ini adalah fokus pada pikiran yang hanya ada di sini dan sekarang, terutama pada kondisi tubuh saat ini.
- c) Jika di awal Anda menemukan pikiran lain yang mencoba mengalihkan perhatian, kembalikan fokus pikiran Anda pada konsentrasi tersebut.

3. Tahap Relaksasi Autogenik

- a) Fokus pada pernapasan: Tarik napas dalam-dalam dan perlahan, kemudian hembuskan dengan lembut. Ulangi beberapa kali untuk menenangkan diri.
- b) Latihan ini dimulai dengan mengatur pernapasan seperti pada teknik relaksasi pernapasan dalam, kemudian dilanjutkan dengan mengikuti enam fase relaksasi autogenik.
- c) Pada beberapa fase, berikan afirmasi diri dengan kata-kata yang menyenangkan dan menenangkan.
- d) Fase 1: Merasakan berat  
Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat. Kemudian, secara perlahan bayangkan kedua lengan menjadi kendur, ringan, hingga terasa sangat ringan, sambil mengucapkan afirmasi diri, "Aku merasa damai dan tenang." Lakukan hal yang sama pada bahu, punggung, leher, dan kaki.
- e) Fase 2: Merasakan kehangatan  
Bayangkan darah mengalir ke seluruh tubuh dan rasakan kehangatan aliran darah, seperti merasakan minuman hangat, sambil mengucapkan dalam diri, "Aku merasa tenang dan hangat."
- f) Fase 3: Merasakan denyut jantung
  - 1) Letakkan tangan kanan di dada kiri dan tangan kiri di perut.
  - 2) Bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang, sambil mengucapkan, "Jantungku berdenyut dengan teratur dan tenang." Ulangi 6 kali.
  - 3) Ucapkan dalam hati, "Aku merasa damai dan tenang."

- g) Fase 4: Latihan pernapasan
    - 1) Posisi kedua tangan tetap tidak berubah.
    - 2) Ucapkan dalam diri, "Napasku longgar dan tenang."
    - 3) Ulangi 6 kali.
    - 4) Ucapkan dalam hati, "Aku merasa damai dan tenang."
  - h) Fase 5: Latihan Abdomen (Daerah Perut)
    - 1) Rasakan pembuluh darah di perut mengalir dengan teratur dan terasa hangat.
    - 2) Ucapkan dalam diri, "Darah yang mengalir dalam perut terasa hangat."
    - 3) Ulangi sebanyak 6 kali.
    - 4) Ucapkan dalam hati "aku merasa damai dan tenang".
  - i) Fase : Latihan Kepala
    - 1) Kedua tangan kembali pada posisi awal.
    - 2) Katakan dalam hati "kepalaku terasa benar-benar dingin".
4. Tahap Akhir latihan
- a) Akhiri latihan relaksasi autogenik dengan mengepal kedua tangan bersamaan dengan menarik napas dalam, lalu hembuskan napas perlahan sambil membuka mata.
  - b) Refleksi: Luangkan waktu sejenak untuk merasakan perbedaan yang terjadi pada tubuh dan pikiran.
  - c) Praktik ini dapat dilakukan selama 10-20 menit, tergantung pada kenyamanan. Lakukan secara rutin untuk memperoleh manfaat yang maksimal.

#### 4. METODE

Tahap pelaksanaan kegiatan ini sebagai berikut :

- a) Pelaksanaan Kegiatan  
Persiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat mencakup penyusunan rencana tim, koordinasi dan izin kepada Kepala Desa Bintang, survei awal kepada pasien hipertensi untuk memperoleh persetujuan dari klien penderita hipertensi dengan mengundang 32 orang lansia, penyusunan materi dan SOP relaksasi autogenik, penyediaan dan pembelian perlengkapan yang diperlukan untuk kegiatan edukasi dan demonstrasi praktik relaksasi autogenik, penyusunan instrumen pengabdian masyarakat, pengurusan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat, serta pembuatan jadwal pelaksanaan pengabdian masyarakat.
- b) Tahap Pelaksanaan  
Pada hari pelaksanaan kegiatan, pertama-tama dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia penderita hipertensi mengenai relaksasi autogenik sebagai bagian dari upaya mengontrol tekanan darah. Selanjutnya, diberikan edukasi tentang relaksasi autogenik dan dilanjutkan dengan demonstrasi untuk melatih klien hipertensi dalam menerapkan teknik tersebut. Setelah itu, klien dianjurkan untuk secara rutin mengimplementasikan tindakan relaksasi autogenik sebagai bagian dari upaya mengontrol tekanan darah mereka.
- c) Evaluasi Kegiatan  
Evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, yaitu dengan melakukan tanya jawab (post-test) untuk melihat perubahan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, serta mengevaluasi keterampilan peserta dalam mengimplementasikan teknik

relaksasi autogenik. Sarana dan alat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi ruang penyuluhan, media penyuluhan (edukasi) seperti LCD, sound system, SOP, alat pengukur tekanan darah (tensi meter/sphygmomanometer), dan kuesioner.

## 5. HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Lansia Sebelum Dan Sesudah Edukasi

NO	Pengetahuan	Pre Tes		Post Test	
		n	%	N	%
1	Baik	0	6,06	26	78,78
2	Cukup	4	5,0	6	21,22
3	Kurang	28	92,5	0	0,00
	<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Pengetahuan lansia sebelum dilakukan edukasi mayoritas adalah kurang sebanyak 28 orang (92,5 %), dan hanya 2 orang berpengetahuan baik (6,06) dan setelah diberikan edukasi yang berpengetahuan baik menjadi 26 orang (78,78%).

Tabel 2. Rerata penurunan tekanan darah setelah dilakukan implementasi relaksasi autogenik pada lansia di posyandu Desa Bintang

Tekanan Darah	N	Mean	Std Deviasi	P Value
Systole	32	9,342	1,272	< 0,001
Diastole	32	7,187	1,152	< 0,001

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata penurunan tekanan darah sistole adalah 9,342 dengan hasil uji paired t-test yang menunjukkan P-value < 0,001 ( $p < 0,05$ ). Sementara itu, rata-rata penurunan tekanan darah diastole adalah 7,187 dengan hasil uji paired t-test yang juga menunjukkan P-value < 0,001 ( $p < 0,05$ ).

### b. Pembahasan

Pengetahuan adalah pemahaman atau informasi mengenai suatu subjek. Menurut Bloom, dalam tingkat pengetahuan, pengetahuan merupakan gabungan berbagai ilmu yang disusun secara logis dan sistematis dengan mempertimbangkan sebab dan akibat. Pengetahuan dapat diartikan sebagai hasil dari proses mengetahui yang diperoleh setelah seseorang melakukan penginderaan, seperti melihat, mendengar, menghirup, mengecap, dan meraba suatu objek tertentu. (Notoatmodjo Soekidjo, 2014)(Widiyastuti, N. E., Pragastiwi, E. A., Ratnasari, D., Iriawati, Y., Maulanti, T., Christiana, I., ... & Lestari, 2022)

Proses kognitif atau pengetahuan dijalankan oleh otak manusia, di mana informasi yang diperoleh seseorang akan masuk ke dalam otak dan diproses melalui analisis, sintesis, dan evaluasi. Proses ini akan

menghasilkan penilaian baru terhadap suatu objek atau subjek. Komponen afektif merujuk pada perasaan atau emosi seseorang terhadap objek atau subjek tertentu. Dari proses kognitif yang menghasilkan penilaian baru, seseorang kemudian akan meyakini suatu hal sebagai benar, baik, dan indah, yang melibatkan aspek emosional. Afektif mencakup perilaku yang berfokus pada perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara menyesuaikan diri. Notoatmodjo Soekidjo, 2014), (Widiyastuti, N. E., Pragastiwi, E. A., Ratnasari, D., Irnawati, Y., Maulanti, T., Christiana, I., ... & Lestari, 2022)

Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui pemberian informasi, salah satunya dengan melakukan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan anjuran yang berkaitan dengan kesehatan. Tujuan pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan adalah untuk meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan ini akan menjadi titik tolak perubahan sikap dan gaya hidup. Pada akhirnya, tujuan pendidikan adalah untuk mencapai perubahan perilaku, meningkatkan kepatuhan, dan akhirnya meningkatkan kualitas hidup. (Santoso, E. B., Desi, N. M., & SIT, 2024) (Adventus et al., 2019)



Gambar 2. Kegiatan pengabdian kepada lansia di Desa Bintang

Metode pembelajaran dengan ceramah yang dilanjutkan dengan demonstrasi merupakan cara yang sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan lansia peserta pelatihan, terutama dalam mempelajari keterampilan praktis. Dalam konteks pendidikan kesehatan, metode ini sangat berguna untuk mengajarkan teknik-teknik yang memerlukan tindakan fisik atau visual, seperti teknik pernapasan atau cara-cara melakukan prosedur. Pengajaran diperlukan untuk memperoleh keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat. Belajar, pada hakikatnya, adalah penyempurnaan potensi atau kemampuan pada organisme biologis dan psikis yang diperlukan dalam hubungan manusia dengan dunia luar serta kehidupan bermasyarakat. Belajar adalah usaha untuk menguasai segala sesuatu yang berguna untuk hidup. (Yusriani, Y., & Alwi, 2018), (Santoso, E. B., Desi, N. M., & SIT, 2024)

Dalam belajar, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah latihan. Latihan merupakan penyempurnaan potensi

tenaga yang ada melalui pengulangan aktivitas tertentu. Latihan adalah perbuatan pokok dalam kegiatan belajar, yang mirip dengan pembiasaan. Baik latihan maupun pembiasaan terutama terjadi pada taraf biologis, namun jika berkembang ke taraf psikis, kedua gejala ini akan menghasilkan proses kesadaran yang bertransformasi menjadi ketidaksadaran yang bersifat biologis, yang disebut sebagai proses otomatisme. Proses ini menghasilkan tindakan yang dilakukan tanpa disadari, secara cepat dan tepat. (Notoatmodjo Soekidjo, 2014)(Yusriani, Y., & Alwi, 2018)

Metode demonstrasi memungkinkan peserta untuk melihat langsung bagaimana sesuatu dilakukan dan memberi kesempatan untuk mempraktikkannya sendiri. Demonstrasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk melihat konsep yang diajarkan dalam bentuk yang nyata, bukan hanya dalam bentuk teori. Dengan visualisasi atau contoh langsung, lansia akan lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang disampaikan. (Yusriani, Y., & Alwi, 2018), (Santoso, E. B., Desi, N. M., & SIT, 2024)

Relaksasi autogenik dapat menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, serta mengurangi keringat dan frekuensi pernapasan. Salah satu faktor yang memengaruhi tekanan darah sistolik adalah kondisi psikologis; dengan melakukan relaksasi, seseorang dapat mencapai ketenangan yang berkontribusi pada penurunan tekanan sistolik. Selain itu, tekanan darah sistolik juga dipengaruhi oleh sirkulasi sistemik dan pulmonal, sehingga terapi ini, yang dipadukan dengan pengaturan pernapasan, dapat menurunkan tekanan darah sistolik. Sementara itu, tekanan darah diastolik berkaitan dengan sirkulasi koroner; jika arteri koroner mengalami aterosklerosis, ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan diastolik. Terapi relaksasi autogenik dapat menyebabkan sedikit penurunan tekanan darah diastolik. Proses ini juga memperkaya darah dengan oksigen dan membersihkan organ pernapasan, yang meningkatkan kapasitas vital dan oksidasi paru-paru. Selain itu, saat dalam keadaan relaksasi, otot merangsang pelepasan beberapa hormon positif, seperti endorfin, serotonin, dan melatonin, yang berfungsi sebagai morfin endogen (zat yang memberikan efek menenangkan), serta katekolamin, yang memperlancar aliran darah. Keadaan rileks secara fisiologis akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon pituitari yang membantu menenangkan pikiran dan memengaruhi penurunan tekanan darah. (Karang & Rizal, 2017). (Ulya & Faidah, 2017)

## 6. KESIMPULAN

- a) Peserta dalam kegiatan edukasi ini adalah lansia sebanyak 32 orang.
- b) Berdasarkan hasil *pre test dan post test* dapat dilihat ada perubahan signifikan pengetahuan lansia mitra sasaran tentang tentang peningkatan pengetahuan relaksasi otot progresif, di mana sebelum diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan mayoritas adalah kurang sebanyak 28 orang (92,5 %), dan hanya 2 orang berpengetahuan baik (6,06) dan hasil dari pelaksanaan edukasi upaya pencegahan stunting ini terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi yang berpengetahuan baik menjadi 26 orang (78,78%).
- c) Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan demonstrasi rata rata tekanan darah adalah dan setelah dilakukan demonstrasi rata rata

tekanan darah terjadi penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami Hipertensi.

- d) Kegiatan diskusi dan tanya jawab berlangsung sangat antusias dimana banyak peserta yang bertanya dan telah memiliki pengetahuan yang baik dan kedepannya diharapkan dapat merubah perilaku dengan sikap yang positif dan tindakan yang tepat untuk dapat melakukan upaya upaya pencegahan stunting.

#### Saran

- 1) Diharapkan kepada lansia mengalami hipertensi untuk dapat terus meningkatkan pengetahuan pengetahuan serta akan tetap memanfaatkan layanan kesehatan ke tempat layanan kesehatan.
- 2) Diharapkan kepada lansia untuk selalu secara berkelanjutan untuk melakukan relaksasi autogenic sebagai salah satu Teknik menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Adventus, M. R., Mahendra, D., & Jaya, I. M. M. (2019). Buku Ajar Promosi Kesehatan. *Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi Uki*, 1-107. [Http://Repository.Uki.Ac.Id/2759/1/Bukumodulpromosikesehatan.Pdf](http://Repository.Uki.Ac.Id/2759/1/Bukumodulpromosikesehatan.Pdf)
- Arisandi, Y. (2023). *Buku Keperawatan Gerontik*. Penerbit Nem.
- Ashari, F., Kurniyanti, M. A., & Patemah. (2023). Efektifitas Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Patihan Kec. Widang Kab. Tuban. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3300-3308.
- Cempaka, A. (2024). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanandarah Pada Lansia Dengan Hipertensi Diwilayah Puskesmas Tanah Tinggi. *Medika Udayana.*, 4(1), 1-6. <https://doi.org/10.5455/Mnj.V1i2.644xa>
- Endredy, J. (2016). *Advanced Autogenic Training And Primal Awareness\_ Techniques For Wellness, Deeper Connection To Nature, And Higher Consciousness-Bear & Company (18 July 2016)*. Bear & Company.
- Hall, J. E. (2019). *Guyton Dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Elsevier Health Sciences.
- Kautsar, A. (2024). *Beban Bpjs Kesehatan Untuk Penyakit Akibat Hipertensi Tembus Rp 22 Triliun Baca Artikel Detikhealth, "Beban Bpjs Kesehatan Untuk Penyakit Akibat Hipertensi Tembus Rp 22 Triliun" Selengkapnya* <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7365603/beban-bpjs>. Detik Health.
- Langitan, Rosamey Elleke., Et All. (2024). *Gerontik: Menyelami Tantangan Dan Permasalahan Di Usia Lanjut*. Media Pustaka Indo.
- Notoatmodjo Soekidjo. (2014). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan (Edisi Revi)*. Rineka Cipta.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2019). *Fundamentals Of Nursing Vol 1-9th Indonesian ( Edition: F. Of N. V. 1-9th I. Edition (Ed.))*. Elsevier Health Sciences.
- Retnowati, L., Andrian, D., & Hidayah, N. (2021). Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kab.

- Malang. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 13(2), 20-30.
- Rokom. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Sehatnegeriku.Kemkes
- Santoso, E. B., Desi, N. M., & Sit, S. (2024). *Buku Ajar Promosi Kesehatan Dan Pendidikan Kesehatan*. Basya Media Utama.
- Setiawan, A. R., Dewi, N. R., & Ayubana, S. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. . . *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1).
- Sucipto, A. (2022). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan Kabupaten Kotawaringin Barat. *Jurnal Borneo Cendekia*, 6(2).
- Sumantrie, P., & Limbong, M. (2020). Enrichment: Journal Of Management Effect Of Autogenic Relaxation On Blood Pressure Reduction In Elderly Patients With Hypertension. *Enrichment: Journal Of Management*, 11(1), 68-72. [www.Enrichment.locspublisher.Org](http://www.Enrichment.locspublisher.Org)
- Ulya, Z. I., & Faidah, N. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 6(2), 1-9.
- Widiyastuti, N. E., Pragastiwi, E. A., Ratnasari, D., Irnawati, Y., Maulanti, T., Christiana, I., ... & Lestari, I. F. (2022). *Promosi Dan Pendidikan Kesehatan*. Sada Kurnia Pustaka.
- World Health Organization. (2020). *Global Report On Hypertension The Race Against A Silent Killer*.
- Yusriani, Y., & Alwi, M. K. (2018). *Buku Ajar Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat*. Forum Ilmiah Kesehatan (Forikes).