

## **Penurunan Tekanan Darah Dengan Relaksasi *Autogenik* Dan *Guided Imagery* Pada Pasien Hipertensi**

### ***Reduction Of Blood Pressure With Autogenic Relaxation And Guided Imagery In Hypertension Patients***

**Eni Sumarliyah<sup>1</sup>, Dede Nasrullah<sup>2</sup>Fatin Lailatul B<sup>3</sup>, Zenni Afifah<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

<sup>4</sup>Rumah Sakit Siti Khodijah Sepanjang Sidoarjo

Email : [eniurnsurabaya@gmail.com](mailto:eniurnsurabaya@gmail.com)Jl. Sutorejo No 59 Surabaya

---

#### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan faktor penyebab utama kematian karena stroke dan faktor yang dapat memperberat *Infark Miokard*(serangan jantung). Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah mempelajari perbedaan pengaruh terapi *guided imagery* dan *relaksasi autogenik* terhadap penurunan tekanan darah. Desain dalam penelitian ini adalah penelitian *Pra Experimental* dengan menggunakan pendekatan pre dan post tes. Kelompok perlakuan 1 diobservasi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi relaksasi *Autogenik*. Pada kelompok perlakuan 2 diobservasi tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi *Guided Imagery*. Kelompok ke 3 juga diobservasi sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan kombinasi relaksasi *Autogenik* dan *Guided Imagery*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang dirawat di rumah sakit dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui kuesioner dan observasi. Diolah dan dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan  $\alpha$  0,05. Hasil penelitian didapatkan ketiga metode signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Metode *Guided Imagery* ( $\alpha=0,25$ ) lebih signifikan dari pada Kombinasi *Guided Imagery* dan *Autogenik* ( $\alpha=0,38$ ), sedangkan Kombinasi *Guided Imagery* dan *Autogenik* lebih signifikan dari pada *Autogenik* ( $\alpha=0,46$ ).

**Kata Kunci : *Relaksasi Autogenik, Guided Imagery, Hipertensi***

---

#### **ABSTRACT**

*Hypertension is a major cause of death due to stroke and factors that can aggravate myocardial infarction (heart attack). The purpose of this study was to study the different effects of guided imagery therapy and autogenic relaxation on blood pressure reduction. The design in this study is a Pre Experimental research using pre and post test approaches. Treatment group 1 was observed for blood pressure before and after the Autogenic relaxation intervention. In treatment group 2 blood pressure was observed before and after relaxation Guided Imagery. Group 3 also observed before and after treatment using a combination of Autogenic relaxation and Guided Imagery. The population in this study were patients who were hospitalized with purposive sampling technique. Data collection in this study was carried out through questionnaires and observations. The data was processed and analyzed using Wilcoxon statistical test with a 0.05. Found that the three methods were significant to blood pressure reduction. The Guided Imagery method ( $\alpha = 0.25$ ) is more significant than the Combined Guided Imagery and Autogenic ( $\alpha = 0.38$ ), while the Guided Imagery and Autogenic Combination is more significant than Autogenic ( $\alpha = 0.46$ ).*

**Keyword: *Autogenic Relaxation, Guided Imagery, Hypertension***

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah kondisi pokok yang mendasari banyak bentuk penyakit kardiovaskuler. Hipertensi merupakan factor penyebab utama kematian akibat stroke dan faktor yang dapat memperberat *Infark Miokard*(serangan jantung). Kondisi tersebut adalah merupakan gangguan yang paling umum pada pasien dengan tekanan darah tinggi. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang akan mengalami kenaikan tekanan darah. Tekanan sistolik akan terus mengalami peningkatan sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai pada usia 55-60 tahun. Selanjutnya kemudian akan berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan data Lancet dalam McMarthy(2010) menyatakan bahwa jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia terus meningkat. DiAsia telah tercatat 38,4 juta penderita hipertensi pada Tahun 2000 dan diperkirakan menjadi 67,4 juta orang Tahun 2025. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Balitbangkes Tahun 2007, menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Indonesia mencapai 31,7%. Menurut Dinas Kesehatan provinsi Jawa Timur Tahun 2013, pada rumah sakit tipe B,C, dan D kasus tertinggi adalah penyakit degeneratif yaitu hipertensi. Hipertensi adalah termasuk 10 pola penyakit terbanyakpasien rawat jalan dengan 158.096 kasus. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2007 menunjukkan bahwa sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat masih belum terdiagnosis.

Faktor yang dapat meningkatkan kasus hipertensi diantaranya adalah faktor yang tidak dapat dikontrol seperti bertambahnya umur, stress psikologi, hereditas (keturunan), dan juga dapat disebabkan karena penyakit lain seperti ginjal yang tidak berfungsi dan pemakaian kontrasepsi oral sehingga menyebabkan terganggunya keseimbangan hormone. Adapun faktor yang dapat terkontrol adalah kegemukan, kurang olahraga, merokok serta mengkonsumsi alkohol dan garam yang berlebihan) (Hussain,2016).

Tekanan darah ditentukan oleh jumlah darah yang di pompa oleh jantung dan jumlah resistensi terhadap aliran darah di arteri.Semakin banyak darah dipompa jantung maka semakin sempit pula arteri.Semakin tinggi tekanan darah maka akan dapat menyebabkan tekanan darah tinggi (hipertensi) selama bertahun-tahun tanpa

gejala apapun. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan yang serius, diantaranya yaitu serangan jantung dan stroke. Naik dan turunnya tekanan darah di dalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara, diantaranya yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat. Sebaliknya, jika aktivitas memompa jantung berkurang maka tekanan darah menurun. Hal ini menyebabkan arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Kondisi inilah yang membuat darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan. Sebaliknya, jika arteri mengalami pelebaran maka tekanan darah juga menurun. Dengan cara yang sama, tekanan darah juga akan meningkat pada saat terjadi *vasokonstriksi*. Hal ini terjadi jika arteri kecil (*arteriola*) untuk sementara waktu mengkerut karena perangsangan saraf atau hormon di dalam darah. Sebagaimana diketahui bahwa 91% komposisi cairan dalam pembuluh darah adalah air. Maka dengan bertambahnya cairan dalam sirkulasi dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Mekanisme ini terjadi jika terdapat kelainan fungsi ginjal sehingga tidak mampu membuang sejumlah garam dan air dari dalam tubuh. Volume darah dalam tubuh meningkat, sehingga tekanan darah juga meningkat. Sebaliknya, jika banyak cairan keluar dari sirkulasi maka tekanan darah akan menurun (Hussain, 2016).

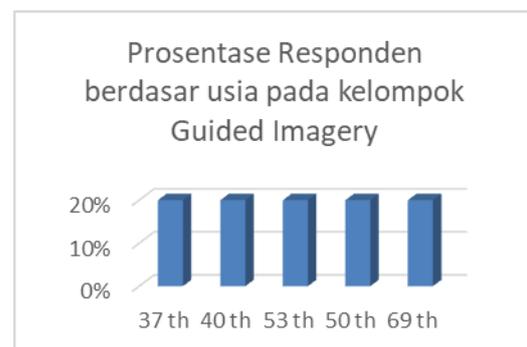
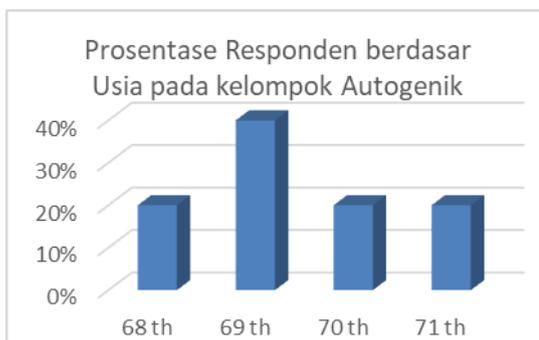
Penatalaksanaan hipertensi dapat diberikan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang bisa diberikan adalah dengan *Guided Imagery* dan relaksasi Autogenik. Penulis akan melakukan penelitian diantara kedua tehnik relaksasi tersebut, meskipun Hipertensi juga dapat dicegah dengan aktivitas fisik cukup, olahraga dan pengaturan zat makanan yang baik.

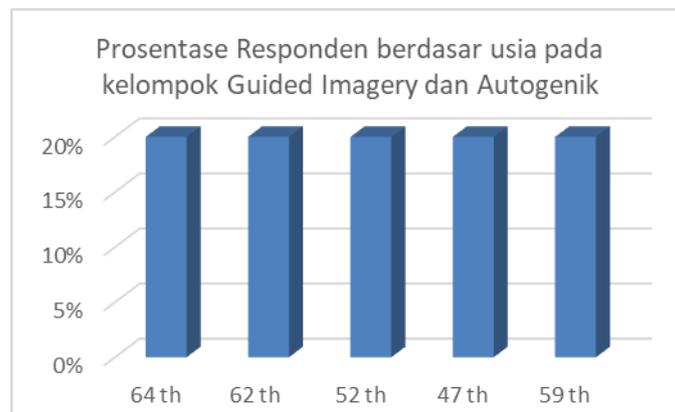
## METODE

Desain dalam penelitian ini adalah penelitian *Pra-Experiment* dengan menggunakan pendekatan pre dan post tes. Ciri penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melihat satu kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok perlakuan yang lain (Azis, 2007). Kelompok perlakuan 1 diobservasi tekanan darah sebelum intervensi relaksasi *Autogenik*, kemudian diobservasi lagi sesudah intervensi relaksasi *Autogenik*. Kelompok perlakuan 2 diobservasi tekanan darah sebelum intervensi relaksasi *Guided Imagery*, kemudian diobservasi lagi sesudah intervensi relaksasi *Guided Imagery*. Kelompok perlakuan 3 diobservasi tekanan darah sebelum intervensi relaksasi *Autogenik dan Guided Imagery*, kemudian diobservasi lagi sesudah intervensi relaksasi *Autogenik dan Guided Imagery*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang dirawat di rumah sakit dengan teknik sampling *purposive sampling*. Pengumpulan data dilaksanakan melalui kuesioner dan observasi di di Rumah Sakit Siti Khodijah Sepanjang dengan teknik samplingnya *purposive sampling*. Setelah itu data diolah dan dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan  $\alpha$  0,05.

## HASIL

### Karakteristik Responden berdasarkan Usia





Grafik 1. Karakteristik responden berdasar Usia

**Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasar Lama Hipertensi**

Autogenik	Guided Imagery	Guided Imagery dan Autogenik
2 Tahun	1 Tahun	2 Tahun
2 Tahun	1 Tahun	1,5 Tahun
4 Tahun	2,5 Tahun	4 Tahun
1 Tahun	1 Tahun	3 Tahun
8 Bulan	1 Tahun	2 Tahun

**Tabel 2 Penurunan Tekanan Darah Dengan Metode Relaksasi Autogenik**

No	Responden	Tekanan Darah Pre Tes(mmhg)	Tekanan Darah Post tes (mmhg)	Penurunan (mmhg)
1	Tn H	160/90	150/90	10
2	Tn S	160/90	160/90	0
3	Tn B	150/90	139/90	10
4	Ny S	150/100	130/90	20
5	Ny U	170/100	150/90	20
<b>Rata-rata</b>				<b>14</b>

**Hasil Uji Wilcoxon didapatkan  $\alpha = 0,046$**

**Tabel 3 Penurunan Tekanan Darah Dengan Metode Relaksasi Guided Imagery**

No	Responden	Tekanan Darah Pre Tes(mmhg)	Tekanan Darah Post tes (mmhg)	Penurunan (mmhg)
1	Tn H	170/100	150/95	20
2	Tn S	160/90	140/90	20
3	Tn S	200/150	150/100	50
4	Ny S	150/100	130/90	20
5	Ny T	160/90	140/90	20
<b>Rata-rata</b>				<b>14</b>

**Hasil Uji Wilcoxon didapatkan  $\alpha = 0,025$**

**Tabel 4 Penurunan Tekanan Darah Sistolik Dengan Metode Relaksasi Autogenik Dan Guided Imagery**

No	Responden	Tekanan Darah Pre Tes(mmhg)	Tekanan Darah Post tes (mmhg)	Penurunan (mmhg)
1	Tn H	170/100	150/95	20
2	Tn S	160/90	140/90	20
3	Tn S	200/150	150/100	50
4	Ny S	150/100	130/90	20
5	Ny T	160/90	140/90	20
<b>Rata-rata</b>				14
<b>Hasil Uji Wilcoxon didapatkan <math>\alpha = 0,038</math></b>				

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan  $\alpha = 0,046$ . Jika dilihat hasil  $\alpha < 0,05$  maka dapat diartikan bahwa *Relaksasi Autogenik* signifikan dalam menurunkan tekanan darah di Rumah Sakit Siti Khodijah Sepanjang Sidoarjo.

Relaksasi autogenik akan dapat membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti agar rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, dan denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang akan membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai adalah merupakan standar latihan relaksasi autogenik (Varvogli, 2011). Sensasi tenang, ringan dan hangat yang akan menyebar ke seluruh tubuh adalah merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Tubuh akan merasakan kehangatan, yang ini merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi. Sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun akan mengakibatkan munculnya sensasi ringan. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah pelaksanaan relaksasi akan mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh pelaksanaan relaksasi ini akan mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Oberg, 2009).

Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian ini didapatkan bahwa klien cenderung merasakan enak, lebih tenang, pusing berkurang, tengkuk tidak kaku, rileks. Rata-rata penurunan tekanan darah pada responden ini adalah 14

*mmhg*. Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan  $\alpha = 0,025$ . Jika dilihat hasil  $\alpha < 0,05$  maka dapat diartikan bahwa *Relaksasi Guided Imagery* signifikan dalam menurunkan tekanan darah di Rumah Sakit Siti Khodijah Sepanjang Sidoarjo.

Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh para ahli teknik *guided imagery* bahwa imajinasi merupakan penyembuh yang efektif dan dapat mengurangi nyeri, kecemasan, dan mempercepat penyembuhan serta membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit. *Guided imagery* telah menjadi terapi standar untuk dapat mengurangi kecemasan dan memberikan relaksasi pada orang dewasa atau juga pada anak-anak. Selain itu juga dapat untuk mengurangi nyeri kronis, tindakan prosedural yang dapat menimbulkan nyeri, susah tidur, mencegah reaksi alergi, dan juga menurunkan tekanan darah (Snyder, 2006).

Berdasarkan dari wawancara dalam penelitian ini ditemukan bahwa responden mengatakan merasa tenang, enjoy, pusing berkurang, rileks, lebih nyaman, pusing berkurang sampai tidur. Adapun berdasarkan data rata rata penurunan tekanan darah pada responden adalah 24 *mmhg*.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan  $\alpha = 0,038$ . Jika dilihat hasil  $\alpha < 0,05$  maka dapat diartikan bahwa *Relaksasi Guided Imagery* dan *Autogenic* signifikan dalam menurunkan tekanan darah di Rumah Sakit Siti Khodijah Sepanjang.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa teknik *guided imagery* adalah merupakan imajinasi penyembuh yang efektif dalam mengurangi nyeri, kecemasan, mempercepat penyembuhan serta membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit (Dede, 2016). *Guided imagery* telah dijadikan terapi standar untuk mengurangi kecemasan dan dapat memberikan relaksasi pada orang dewasa dan juga anak-anak. Selain itu juga dapat dipakai dalam mengurangi nyeri kronis, nyeri akibat tindakan prosedural, susah tidur, mencegah reaksi alergi, serta menurunkan tekanan darah (Snyder, 2006). Sedangkan Relaksasi autogenik akan dapat membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti rileks sehingga dapat membuat pengendalian terhadap pernafasan, tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal akan

membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai adalah merupakan standar latihan relaksasi autogenik (Varvogli, 2011).

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa klien cenderung merasakan enak, lebih tenang, pusing berkurang, tengkuk tidak kaku, rileks. Rata-rata penurunan tekanan darah pada responden ini adalah 28 mmhg.

## **SIMPULAN**

*Relaksasi Guided Imagery and Autogenic* significant dalam menurunkan tekanan darah. Relaksasi Autogenik dan *Guided Imagery* lebih signifikan dari *Autogenik*. Sedangkan *Guided Imagery* lebih signifikan dibanding gabungan *Autogenik dan Guided Imagery*. *Autogenic relaxation, Guided Imagery, and Autogenic Guided Imagery* dapat digunakan sebagai intervention pendamping dalam menurunkan tekanan darah. Khususnya *Guided Imagery, and Autogenic, Guided Imagery*.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah, Surabaya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azis A.H (2007), *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika, Jakarta
- Hussain M, Mamun A, Reid C, RR H. 2016. Prevalence, Awareness, Treatment and Control of Hypertension in Indonesian Adults Aged  $\geq 40$  Years: Findings from the Indonesia Family Life Survey (IFLS). PLoS ONE. Aug: p. 1-6.
- K.I. Oberg, R.T.Garrod, E.F.van Dishoeck, H.Linnartz. *Physicians' health practices strongly influence patient health practices*. J R Coll Physicians Edinb. 2009 Dec; 39(4): 290–291
- Nasrullah D, Wibowo AN. Efektifitas Terapi Muscong (Musik Keroncong) Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Arthritis Rhemathoid (Studi Kasus Panti Werdha Surabaya Timur). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2016: p. 115-121.
- Potter. P. A. & Perry, A.G. (2006). *Fundamental of nursing : concept, process, and practice*. Edisi 4 Vol 2 (Terjemahan Yasmin Asih, et al). Jakarta : EGC.
- Riskesdas. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta, Bakti Husada.
- Synder, M. & Lindquist, R (2006), *Complementary/Alternative Therapies in nursing (4th ed)* New York Springer Publishing Company Penyakit

*Eni Sumarliyah, Dede Nasrullah Fatin Lailatul B, Zenni Afifah : Penurunan Tekanan Darah Dengan ....*

Varvogli Liza, C. Darviri. 2011. *Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health*. Health sciece journal. April: p74-89