

## ABSTRAK

### PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK DALAM UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN PENDEKATAN MODEL TEORI ADAPTASI ROY

Penelitian *Quasy-Experiment* di Puskesmas Mulyorejo Surabaya

Oleh: Yulia Dwiyanti

Hipertensi merupakan gangguan pada sistem kardiovaskuler yang dipengaruhi oleh gaya hidup seseorang dan dikenal sebagai *silent killer*. Relaksasi autogenik adalah suatu latihan untuk menciptakan keadaan rileks dan nyaman pada diri seseorang. Latihan dengan teknik relaksasi autogenik dapat menyebabkan terjadinya perubahan pada respon fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh relaksasi autogenik dalam upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan pendekatan model teori adaptasi roy.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy-experiment (One-group pre-post test design)*. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Puskesmas Mulyorejo Surabaya. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling* dengan total responden 30 orang dan dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Variabel independen adalah relaksasi autogenik. Variabel dependen adalah tekanan darah sistolik dan diastolik. Instrumen dalam penelitian ini adalah rekaman suara pelaksanaan relaksasi autogenik, *sphygmomanometer* dan stetoskop. Data dianalisis menggunakan uji statistik *paired t test* dengan nilai signifikansi  $\alpha \leq 0,05$ .

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah pada kelompok perlakuan (sistole  $p=0,000$ ; diastole  $p=0,000$ ) dan kelompok kontrol (sistole  $p=0,207$ ; diastole  $0,904$ ). *Independent t test* menunjukkan nilai signifikansi  $p=0,001$  (sistole) dan  $p=0,083$  (diastole)

Kesimpulannya adalah relaksasi autogenik mempunyai pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk membandingkan pengaruh relaksasi autogenik dengan terapi lain untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

**Kata kunci:** hipertensi, relaksasi autogenik, teori adaptasi Roy.

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION TO DECREASE BLOOD PRESSURE OF PATIENT WITH HYPERTENSION BASED ON ROY ADAPTATION THEORY**

Quasy-Experiment Research in Puskesmas Mulyorejo Surabaya

By: Yulia Dwiyanti

Hypertension is cardiovascular disorder affected by a person's lifestyle and known as silent killer. Autogenic relaxation is an exercise to create a state of relaxed and comfortable. Exercises with autogenic relaxation techniques can cause changes in physiological body response such as blood pressure reduction. This study was aimed to analyze the effect of autogenic relaxation to decrease blood pressure of patient with hypertension based on Roy adaptation theory.

This study was using quasy-experiment research design (One-group pre-post test design). The population were patients with hypertension in Puskesmas Mulyorejo Surabaya with total sample 30 respondents which divided into treatment and control group, taken according to purposive sampling. The independent variable was autogenic relaxation. The dependent variable was systolic and diastolic blood pressure. Data were collected using sound recording of autogenic relaxation implementation, sphygmomanometer and stethoscope. Data were analyzed using paired t test with significance value  $\alpha \leq 0.05$ .

Result showed that autogenic relaxation has effect in decreasing blood pressure in treatment ( $p=0.000$  systole; diastole  $p=0.000$ ) and control group (systole  $p=0.207$ ; diastole  $p=0.904$ ). Independent t test showed significance value  $p=0.001$  (systole) and  $p=0.083$  (diastole).

In conclusion, autogenic relaxation has effect to decrease blood pressure of patient with hypertension. Further research should compare the effect of autogenic relaxation with other therapies to decrease blood pressure of patient with hypertension.

Keywords: hypertension, autogenic relaxation, Roy adaptation theory.