



**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK DAN *BACK*  
*MASSAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI DI POSBINDU  
DESA HARJASARI**

**DISUSUN OLEH  
NISA NABILA  
C1020084**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BHAMADA SLAWI  
2024**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lansia atau lanjut usia yaitu usia yang rentan terhadap masalah kesehatan. Setiap sistem dan fungsi tubuh akan mengalami kemunduran seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu fungsi yang berkurang adalah fungsi fisiologis yang membuat lansia lebih rentan terhadap penyakit yang berhubungan dengan penuaan seperti hipertensi (Sisy Rizkia, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, sekitar 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi sekitar 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi dan diperkirakan setiap tahun 10,44 juta orang meninggal akibat komplikasi hipertensi. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2025 (Rosadi, Gusty, & Mahathir, 2023). Berdasarkan hasil Riskesdas (2018), 37,54% penduduk di Provinsi Jawa Tengah diperkirakan menderita hipertensi. Dibandingkan dengan laki-laki (34,83%), perempuan (40,17%) memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi. Berdasarkan profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019, perkembangan data kasus penyakit Hipertensi di Kabupaten Tegal sebesar (29,9%) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Ketidak teraturan seseorang dalam mengontrol tekanan darah biasanya karena mereka terlalu sibuk terhadap pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dan juga masyarakat masih menganggap bahwa penyakit hipertensi itu penyakit yang tidak membahayakan. Ketidak teraturan penderita hipertensi untuk mengontrol dan juga meminum obat anti hipertensi juga dapat menyebabkan komplikasi pada penyakit hipertensi yang menyebabkan kerusakan organ otak, karena hipertensi tidak terkontrol dapat meningkatkan resiko stroke kemudian kerusakan pada jantung (Amansyah Tohari & Soleha, 2018). Menurut teori Dorothea Orem (1971), pasien hipertensi tergolong mengalami defisit perawatan diri karena pasien hipertensi tidak mampu merawat dan melakukan manajemen perawatan diri secara efektif,

Perawatan diri merupakan pengelolaan kebutuhan perawatan diri seseorang yang dilakukan secara rutin dalam mempertahankan kehidupan. Selain perawatan diri yang baik agar tidak terjadi keputusasaan pada penderita hipertensi (Nadia, 2020). Akibat manajemen diri buruk karena pasien hipertensi tidak mengetahui penyebab hipertensi dan cara mengendalikan hipertensi yang dialaminya, maka upaya manajemen diri terhambat. Pengetahuan sejak dini mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perawatan diri pada pasien hipertensi dapat membantu pasien dalam mengelola penyakit secara optimal (Tursina, Nastiti, & Sya'id, 2022). Akibat hipertensi jika tidak dilakukan pengobatan dengan benar bisa berdampak menimbulkan komplikasi berupa gagal jantung karena kondisi atau penyakit yang membuat jantung melemah dan mengalami kerusakan, stroke akibatnya bagian tubuh yang dikendalikan oleh area otak tersebut tidak bisa berfungsi dengan baik, aneurisma karena kelemahan pada dinding pembuluh darah di otak, masalah pada mata karena pembuluh darah yang tinggi dalam waktu lama dapat menyebabkan menebalnya pembuluh darah retina yang kemudian membatasi darah untuk mencapai retina, ginjal dan sindrom metabolik hingga kematian (Astutik & Mariyam, 2021).

Seiring berkembangnya teknologi, banyak metode pengobatan yang dikembangkan di dunia. Telah ditemukan bahwa banyak terapi non-farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah lansia, termasuk metode konvensional seperti bekam, akupresur, akupunktur, dan pijat (autogenik maupun *back massage*). Masyarakat sadar akan efek samping dari obat-obatan yang dapat membahayakan ginjal dan hati jika dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama, sekarang banyak yang beralih ke pengobatan non-obat. Namun beberapa terapi nonfarmakologi seperti bekam juga memiliki efek samping, beberapa efek samping yang dialami pasien bekam seperti lemas, mengantuk, haus, hematoma atau kemerahan pada saat bekam dan nyeri setelah bekam. Efek samping yang serius biasanya terjadi berupa kerusakan atau lecet pada lokasi bekam akibat terbukanya cup saat proses bekam, sehingga prosedur bekam memerlukan tenaga profesional yang benar-benar ahli dalam melakukannya (Nuridah & Yodang, 2021). Pengobatan non farmakologi yang sering

dipilih oleh penderita hipertensi salah satunya pijat relaksasi autogenik dan *back massage*. Salah satu teknik yang digunakan untuk menurunkan ketegangan otot adalah relaksasi yang dapat meningkatkan pernafasan, tekanan darah, dan denyut nadi. Metode ini didasarkan pada gagasan bahwa kekhawatiran yang disebabkan oleh rasa sakit atau penyakit menyebabkan tubuh bereaksi, sehingga menstimulasi pikiran. Seseorang yang berada dalam kondisi relaksasi berada dalam keadaan sadar namun rileks, dengan mata terpejam, otot-otot yang rileks, pikiran yang damai, dan pernapasan dalam yang teratur (Ardiansyah, 2019 ; Lucia, 2021).

Menurut Penelitian Rizky, Sri & Janu, (2022) yang berjudul “Penerapan Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di UPTD Rawat Inap Banjarsari Kecamatan Metro Utara” membuktikan bahwa relaksasi autogenik mempengaruhi tekanan darah sebelum relaksasi rata-rata 170,50/84,30 mmHg, sedangkan setelah relaksasi rata-rata tekanan darah 155,10/81,60 mmHg. Pada hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian relaksasi autogenik, setelah penerapan relaksasi autogenik menunjukkan signifikan yang mengindikasikan bahwa relaksasi autogenik berhasil menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Relaksasi *autogenik* sendiri pada dasarnya menstimulasi respon alami tubuh yang membuat seseorang merasa lebih baik dan menyebabkan rasa lebih bahagia yang dapat menurunkan tekanan darah.

Penelitian Hermawati, (2023) tentang “Pengaruh *Massage* Punggung terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Di Klinik Fortuna Husada Gunungkidul” menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai tekanan darah pada sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi yaitu *massage* punggung, dibuktikan dengan hasil yaitu tekanan darah sebelum intervensi minimal 140/90 mmHg, maksimal 159/58. Rata-rata 149,15/93,63 mmHg. Nilai tekanan darah minimal setelah intervensi adalah 130/75 mmHg dan maksimal 151/95 mmHg, rata-rata 140,19/83,88 mmHg. Aktivitas parasimpatis yang disebabkan oleh tekanan tangan memberikan efek vasodilatasi pada vena dan arteri di seluruh sistem peredaran darah perifer dan menurunkan detak jantung dan kekuatan kontraksi jantung,

sehingga mengakibatkan penurunan tekanan perifer dan penurunan curah jantung kemudian proses tersebut dapat menurunkan tekanan darah. Dampak positif yang ditimbulkan dari pemberian *massage* terapi tersebut merupakan efek dari pemberian beberapa teknik manipulasi *massage* yang terdiri dari berbagai macam manipulasi dan memiliki efek masing-masing bagi tubuh, baik secara fisiologis maupun psikologis.

Menurut Setyawati (2010), manfaat terapi relaksasi autogenik antara lain mengurangi ketegangan, menurunkan kecemasan, mengurangi kebutuhan akan media, memengaruhi tekanan darah dan frekuensi denyut nadi, meningkatkan mekanisme koping, meningkatkan motivasi, meningkatkan adaptasi koping, dan meningkatkan pola tidur (Rosida, Imardiani & Wahyudi, 2019). Saat mendapat terapi relaksasi *autogenik*, tubuh akan tersugesti untuk rileks sehingga tekanan darah dapat terkendali. Perasaan tenang dan rileks menyebar ke seluruh tubuh, sekaligus memiliki efek nyata dari pemberian terapi relaksasi *autogenik*. Setiap perubahan yang terjadi saat atau sesudah dilakukan relaksasi akan berpengaruh terhadap saraf otonom, terapi relaksasi juga memiliki sifat vasodilatasi yang secara langsung menurunkan tekanan darah. Relaksasi mengakibatkan aktivitas pemompaan jantung menurun dan arteri menjadi lebar sehingga tekanan darah akan menurun (Cempaka, Anindya Arum & Lilyna, 2023). Sedangkan kelebihan teknik pijat punggung dengan menyentuh, memijat, dan memberikan tekanan dapat meningkatkan pelepasan serotonin dalam tubuh, menurunkan kadar kortisol, noradrenalin, dan adrenalin sehingga tubuh menjadi rileks (Merdekawati, Komariah & Sari, 2021).

Pemberian relaksasi *autogenik* menurunkan tekanan darah sebagai hasil dari relaksasi karena jantung yang rileks dapat menghasilkan detak jantung yang normal dan aliran darah yang stabil dapat mengontrol tekanan darah. Responden akan merasa lebih tenang jika mereka menggunakan teknik relaksasi ini selama 15 hingga 20 menit setiap hari. Teknik ini juga dapat menenangkan pikiran dan menstabilkan tekanan darah. (Brigita & Wulansari, 2022). Terapi autogenik dapat

dipadukan dengan terapi pijat punggung, karena pijat punggung menggunakan gerakan tangan mekanis pada tubuh manusia, menggunakan berbagai bentuk genggamannya atau teknik yang dapat menyebabkan pembuluh darah melebar dan meningkatkan respon refleksi baroreseptor sehingga berdampak pada penurunan aktivitas. Sistem saraf simpatis meningkatkan aktifitas saraf parasimpatis sistem saraf simpatis. Mekanisme ini menyebabkan vasodilatasi sistemik dan penurunan kontraktilitas miokard, yang dapat mempengaruhi detak jantung, curah jantung, dan stroke, yang dapat mempengaruhi tekanan darah (Yulita, 2021). Saat ini hanya ada sedikit penelitian yang menggunakan perawatan autogenik dan pijat punggung secara bersamaan untuk menurunkan tekanan darah. Peneliti ingin melihat seberapa baik terapi autogenik dan pijat punggung bekerja sama, jadi menggabungkan kedua relaksasi tersebut. Berdasarkan asumsi bahwa keduanya termasuk dalam kategori terapi relaksasi yang sangat tepat jika dikombinasikan, sehingga akan memberikan pengaruh yang lebih baik dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan hanya menggunakan satu bentuk terapi saja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 21 November 2023 di Desa Harjasari, diperoleh data dari buku posbindu bahwa terdapat 65 lansia menderita hipertensi. Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah terhadap 7 lansia didapatkan hasil 148/74 mmHg, 156/98 mmHg, 158/82 mmHg, 161/95 mmHg, 163/95 mmHg, 168/90 mmHg, 186/110 mmHg. Berdasarkan wawancara, lansia tersebut menyampaikan bahwa tiga orang lansia biasanya tidur ketika mengalami tekanan darah tinggi, dua lansia biasanya minum obat ketika mengalami tekanan darah tinggi, dan dua lansia biasanya periksa ke puskesmas ketika mengalami tekanan darah tinggi. Lansia mengatakan belum pernah diajari cara mengontrol hipertensi terutama di masyarakat. Salah satu metode penanganan hipertensi yang digunakan sebagai bentuk pengobatan alternatif salah satunya dengan terapi *autogenik* dan *back massage*.

Berdasarkan latar belakang di atas, mendorong penulis untuk melakukan penelitian dalam upaya untuk memajukan pemahaman tentang manfaat terapi non

farmakologis pada lansia yang terkena hipertensi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Relaksasi *Autogenik* dan *Back Massage* terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posbindu Desa Harjasari Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal”

## **1.2 Tujuan Penelitian**

### 1.2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi autogenik dan *back massage* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posbindu Desa Harjasari.

### 1.2.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- 1.2.1.1 Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan terapi autogenik dan *back massage* di posbindu Desa Harjasari.
- 1.2.1.2 Mengidentifikasi tekanan darah setelah dilakukan terapi autogenik dan *back massage* di posbindu Desa Harjasari.
- 1.2.1.3 Menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi autogenik dan *back massage* pada lansia yang terkena hipertensi di posbindu Desa Harjasari.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### 1.3.1 Manfaat Aplikatif

Manfaat dari hasil penelitian dapat membantu lansia yang mengalami hipertensi dalam mengurangi dan mencegah hipertensi secara mandiri sehingga dapat mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir.

### 1.3.2 Manfaat Keilmuan

Penelitian ini dapat menambah referensi dan wawasan tentang terapi *autogenik* dan *back massage* sebagai salah satu alternatif dalam penanganan hipertensi.

### 1.3.3 Manfaat Metodologi

Sebagai wadah ilmu pengetahuan untuk menambah wawasan dalam hal metodologi penelitian. Peneliti mengharapkan pada penelitian selanjutnya yang dilakukan peneliti lain dapat mengidentifikasi penurunan tekanan darah dengan intervensi lain selain terapi *autogenik* dan *back massage*