



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 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

2.1.1 Konsep Tekanan Darah Lansia

2.1.1.1 Pengertian Tekanan Darah Lansia

Tekanan darah merupakan salah satu dari perubahan fisik yang dialami lansia yang dapat menimbulkan risiko kesehatan. Salah satu dampak perubahan fisik yang dialami seseorang saat memasuki usia lanjut (lansia) adalah peningkatan tekanan darah. Hipertensi biasanya disebabkan oleh tekanan finansial atau kemiskinan, selain itu tekanan darah juga bisa juga menyebabkan berbagai penyakit kronis pada lansia (Yunding, Megawaty, & Aulia, 2021).

2.1.1.2 Klasifikasi Tekanan Darah Lansia

Tekanan Darah Menurut WHO Tekanan darah seseorang dapat diklasifikasikan berdasarkan nilai tekanan darah systole dan diastolenya. Setiap klasifikasi menunjukkan kondisi kesehatan jantung dan penanganan yang perlu diberikan. Berikut adalah klasifikasi tekanan darah menurut WHO (Ekasari, 2021): tekanan darah normal, tekanan darah pra hipertensi dan hipertensi. Normal Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, tekanan darah normal menurut WHO adalah kurang atau sama dengan 120/80 mmHg. Tekanan darah normal perlu dijaga setiap harinya. Caranya adalah dengan menerapkan pola hidup sehat, mulai dari mengonsumsi makanan sehat, menjaga berat badan ideal, hingga berolahraga teratur. Pra hipertensi Tekanan darah dapat mencapai prahipertensi jika angkanya di atas 120/80 mmHg hingga 139/89 mmHg. Kondisi prahipertensi memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap kejadian penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner dan stroke. Perubahan gaya hidup sehat dan resep obat penurun tekanan darah dari dokter mungkin diperlukan pasien, agar tidak risiko terjadinya kondisi medis serius menurun sedangkan hipertensi Tekanan darah yang dianggap hipertensi jika angkanya di atas 140/90 mmHg. Pada tahap ini biasanya dokter akan meresepkan beberapa kombinasi dari obat pengontrol tekanan darah. Selain itu,

penderita juga tetap harus menjalani gaya hidup sehat sesuai dengan rekomendasi dokter.

2.1.1.3 Fisiologi Tekanan Darah Lansia

Tekanan darah dimulai dengan jantung mendorong darah melalui arteri, darah memberikan tekanan pada dinding arteri. Tekanan darah ditentukan oleh dua faktor utama yaitu curah jantung dan resistensi perifer. Curah jantung adalah kombinasi detak jantung dan jumlah darah yang dipompa keluar dari jantung pada setiap kontraksi (volume sekuncup). Resistensi perifer adalah resistensi pembuluh darah terhadap aliran darah. Resistensi perifer mempengaruhi tekanan darah dan diperlukan untuk memompa darah keluar dari jantung. Ketika resistensi meningkat, jantung harus memompa lebih keras untuk memaksa darah masuk ke pembuluh darah. Resistensi perifer dapat berkurang bila dinding pembuluh darah resistensi perifer rendah, jantung tidak perlu memompa terlalu keras biar tekanan darah turun. Namun agar darah dapat bersirkulasi, dinding pembuluh darah harus mempunyai elastisitas tertentu. Banyaknya darah yang beredar juga mempengaruhi tekanan darah. Ketika jumlah total darah yang bersirkulasi berkurang, jumlah darah yang tersedia untuk dipompa oleh jantung pada setiap kontraksi berkurang dan tekanan darah menurun. Sebaliknya jika volume sirkulasi terlalu besar maka volume sekuncup meningkat dan tekanan darah meningkat (Komang et al. 2022). Ada beberapa faktor – faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti faktor usia (orang tua lebih cenderung memiliki tekanan darah tinggi), keturunan, indeks massa tubuh, aktivitas fisik dan faktor aktifitas merokok (Neviami, 2023).

2.1.1.4 Faktor Perubahan Tekanan Darah pada Lansia

Faktor yang mempengaruhi perubahan tekanan darah pada lansia adalah faktor usia, stres fisik dan psikis, kegemukan (obesitas), pola makan tidak sehat, dan merokok : usia, seiring dengan bertambahnya usia arteri cenderung mengeras dan kehilangan elastisitasnya. stres fisik dan psikis melalui peningkatan tekanan darah yang berulang-ulang serta stimulasi sistem saraf untuk memproduksi sejumlah besar hormon vasokonstriksi yang meningkatkan tekanan darah. kegemukan (obesitas)

terjadi peningkatan sistem hormon (renin, angiotensin II dan aldosteron) yang terlibat dalam pengaturan tekanan darah, pola makan tidak sehat karena sering mengonsumsi makanan yang tinggi natrium dan makanan berlemak, dan merokok, tekanan darah dan detak jantung dapat meningkat akibat merokok. Ini karena senyawa beracun yang ditemukan dalam rokok, seperti nikotin dan karbon monoksida, dapat merusak lapisan endotel arteri, yang mengakibatkan aterosklerosis dan tekanan darah tinggi (Sasmalinda, Syafriandi, & Helma 2013).

2.1.2 Konsep Hipertensi

2.1.2.1 Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan sistole, yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terkena, dimana tekanan darah berfluktuasi dalam batasan-batasan tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami. (Fauziah et al. 2021). Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Seseorang dapat disebut menderita hipertensi jika didapatkan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (Ainurrafiq, Risnah, & Ulfa Azhar, 2019).

Berdasarkan pengertian dari beberapa sumber, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipertensi adalah peningkatan darah sistolik dan diastolik, dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg dengan dua kali pengukuran atau lebih.

2.1.2.2 Klasifikasi Hipertensi

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi (JNC – VII 2003)

Kategori	TDS (mmHg)		TTD (mmHg)
Normal	<120	Dan	<80
Pra-hipertensi	120 – 139	Atau	80 – 89
Hipertensi tingkat 1	140 – 159	Atau	90 – 99
Hipertensi tingkat 2	>160	Atau	>100
Hipertensi sistolik terisolasi	>140	Dan	>90

2.1.2.3 Faktor Risiko Hipertensi

Hipertensi terbagi menjadi dua berdasarkan penyebabnya yaitu hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Hipertensi sekunder terjadi akibat penyebab yang jelas seperti akibat stenosis arteri renali. Sedangkan hipertensi primer adalah hipertensi yang belum diketahui penyebabnya. Hipertensi primer disebabkan oleh faktor keturunan itu artinya ada mutasi gen atau kelainan genetik yang diwarisi orang tua, ciri perseorangan yang mempengaruhi timbulnya hipertensi adalah umur (jika umur bertambah maka tekanan darah meningkat), jenis kelamin (pria lebih tinggi dari perempuan), dan ras. Hipertensi sekunder disebabkan oleh faktor makanan asin mengandung natrium yang tinggi sehingga akan mengikat banyak cairan yang dialirkan bersama darah ke jantung, kegemukan atau makan berlebihan yang meningkatkan aliran darah jaringan sehingga tekanan darah meningkat, stres karena hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri/peningkatan denyut jantung, merokok, minum alkohol, dan minum obat-obatan (efedring, prednison, epinefrin) (Kartika, Subakir, & Mirsiyanto, 2021).

2.1.2.4 Tanda dan Gejala Hipertensi

Hipertensi merupakan penyakit yang sering kali tidak disadari keberadaannya. Dalam banyak kasus, penyakit ini baru diketahui ketika sudah terjadi komplikasi berbahaya yang dapat berujung pada kematian. (Ekasari, 2021) Tanda dan gejala hipertensi diantaranya Sering Sakit Kepala, adanya gangguan penglihatan, mual

dan muntah, nyeri dada, sesak nafas, muka memerah, rasa pusing dan mimisan. Sakit kepala merupakan gejala hipertensi yang paling sering terjadi. Keluhan ini khususnya dirasakan oleh pasien dalam tahap krisis, di mana tekanan darah berada di angka 180/120 mmHg atau bahkan lebih tinggi lagi. Apabila kita pernah atau sering mengalami nyeri kepala yang terjadi secara tiba-tiba, sebaiknya segera periksakan diri ke dokter, agar hipertensi dapat dideteksi segera. Gangguan penglihatan juga salah satu komplikasi dari tekanan darah tinggi, tanda hipertensi yang satu ini dapat terjadi secara mendadak atau perlahan. Salah satu gangguan penglihatan yang dapat terjadi adalah retinopati hipertensi. Ketika terjadi peningkatan tekanan darah, pembuluh darah mata dapat pecah. Hal ini menyebabkan penurunan penglihatan mata secara tajam dan mendadak.

Mual dan muntah adalah gejala darah tinggi yang dapat terjadi karena peningkatan tekanan di dalam kepala. Hal ini dapat terjadi akibat beberapa hal, termasuk perdarahan di dalam kepala. Salah satu faktor risiko perdarahan di dalam kepala adalah hipertensi. Seseorang dengan perdarahan otak dapat mengeluhkan adanya muntah menyembur yang terjadi tiba-tiba. Penderita hipertensi dapat mengalami keluhan nyeri dada. Kondisi ini terjadi akibat penyumbatan pembuluh darah pada organ jantung. Tidak jarang, nyeri dada menjadi penanda dari serangan jantung yang juga bermula dari tekanan darah tinggi. Segera periksakan ke dokter apabila mengalami salah satu gejala ini. Penderita hipertensi juga dapat merasakan keluhan sesak napas. Keadaan ini terjadi ketika jantung mengalami pembesaran dan gagal memompa darah. Jika sering mengalaminya, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter. Sering disebut dengan perdarahan sub konjungtiva, gejala hipertensi ini sering ditemukan pada individu dengan diabetes atau tekanan darah tinggi. Namun, bukan kedua kondisi tersebutlah yang menyebabkannya secara langsung. Apabila menemukan bercak darah di mata, konsultasikan kepada dokter mata mengenai kerusakan terhadap saraf mata yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi.

Area wajah akan terlihat memerah. Hal ini dapat terjadi akibat respons dari beberapa pemicu, seperti pajanan matahari, cuaca dingin, makanan pedas, angin, minuman panas dan produk perawatan kulit. Meski disebabkan oleh banyak hal, facial flushing alias wajah memerah bisa juga menjadi gejala hipertensi. Ini terjadi ketika tekanan darah meningkat lebih dari biasanya. Obat pengontrol tekanan darah dapat menimbulkan rasa pusing sebagai salah satu efek sampingnya. Meski bukan berasal dari tekanan darah yang meningkat, sensasi pusing tidak dapat dihiraukan begitu saja, terutama apabila muncul secara tiba-tiba. Rasa pusing yang tiba-tiba muncul, hilangnya keseimbangan atau koordinasi, dan adanya kesulitan berjalan merupakan tanda peringatan akan terjadinya stroke. Berhati-hatilah, karena tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor risiko pemicu stroke. Mimisan pada umumnya terjadi saat tekanan darah sedang sangat tinggi. Apabila mimisan juga disertai dengan tanda hipertensi yang telah disebutkan di atas, segera kunjungi unit gawat darurat karena merupakan suatu kegawatan medis.

2.1.2.5 Penatalaksanaan Hipertensi pada Lansia

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi farmakologis (obat-obatan) dan nonfarmakologis, Terapi farmakologis yaitu terapi yang dilakukan dengan pemberian medikasi berupa obat-obatan. Pertimbangan saat memberikan atau memilih obat anti hipertensi meliputi efektifitas yang tinggi, memiliki toksisitas dan efek samping yang rendah, memungkinkan obat secara oral dan tidak menimbulkan intoleransi, harga obat yang relative murah dan terjangkau serta penggunaan obat jarak panjang. Golongan obat yang diberikan pada pasien hipertensi termasuk diuretik, penyekat beta-adrenergik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE). Terapi non farmakologis untuk penderita hipertensi biasanya dengan modifikasi gaya hidup seperti, mempertahankan gaya hidup sehat dengan berolahraga dan mengkonsumsi makanan yang sehat untuk mengendalikan berat badan agar tidak mengalami obesitas, berhenti merokok, belajar mengendalikan stres dapat mengurangi ketegangan otot saraf, serta mengurangi asupan garam yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi (Nadia, 2020).

2.1.2.6 Hipertensi pada Lansia

Penyebab hipertensi pada lansia dikarenakan terjadinya perubahan-perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Fredy akbar K & Hamdan Nur, 2020).

2.1.3 Konsep Lansia

2.1.3.1 Pengertian Lansia

Lanjut usia atau lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun ke atas. Setiap makhluk hidup akan mengalami semua proses yang dinamakan menjadi tua atau menua. Proses menua tersebut bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, dimana terdapat proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh, Banyak diantara lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara (Rachmah, Km, & Kes, 2022). Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua (Nasrullah, 2016).

2.1.3.2 Batasan-Batasan Lansia

Menurut WHO, lanjut usia meliputi : usia pertengahan, lanjut usia (*elderly*), lanjut usia (*old*) dan usia sangat tua (*very old*). Usia pertengahan (*middle age*), yaitu kelompok yang berusia 45 - 59 tahun. Lanjut usia (*elderly*), yaitu kelompok yang berusia antara 60 - 74 tahun. Lanjut usia (*old*), yaitu kelompok yang berusia antara 75 dan 90 tahun. Usia sangat tua (*very old*), usia yang di atas 90 tahun. Menurut Prof. DR. Koesoemanto Setyonegoro, SpKJ, lanjut usia dikelompokkan sebagai

berikut :usia dewasa muda, usia dewasa penuh dan lanjut usia . Usia dewasa muda (*Eldery Adulthood*) (usia 18 / 20 - 15 tahun), usia dewasa penuh (*Middle years*) atau maturitas (usia 25 - 60 / 65 tahun), lanjut usia (*Geriatric age*) (usia lebih dari 65 / 70 tahun), terbagi : Usia 70 - 75 tahun (*young old*), usia 75 - 80 tahun (*old*) dan usia lebih dari 80 tahun (*very old*) (Nasrullah, 2016).

2.1.3.3 Klasifikasi Lansia

Menurut Depkes RI (2019) klasifikasi lansia terdiri dari pra lansia, lansia, lansia resiko tinggi, lansia potensial dan lansia tidak potensial. Pra lansia ialah seseorang yang berusia Antara 45-59 tahun, Lansia ialah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, Lansia resiko tinggi ialah seseorang yang berusia 60 tahun lebih dengan masalah kesehatan, Lansia potensial ialah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa dan Lansia tidak potensial lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada orang lain.

Lansia terjadi penurunan fungsi tubuh, salah satunya penurunan fungsi pembuluh darah. Penyakit akibat melemahnya pembuluh darah yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang mempunyai angka kesakitan dan kematian yang tinggi. Tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang disebabkan oleh peningkatan tekanan arteri sistemik baik sistolik maupun diastolik (Tanjung, Mardiono, & Saputra, 2023). Pola makan merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi karena kelebihan lemak meningkatnya kadar lemak tubuh, terutama kolestrol yang menyebabkan penambahan berat badan sehingga tekanan lebih besar pada volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi (Elzaky, 2011). Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk menangani hipertensi salah satunya dengan cara terapi nonfarmakologi seperti perubahan gaya hidup, penurunan berat badan, pembatasan natrium, perubahan pola makan rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, teknik relaksasi, dan berhenti merokok (Ainurrafiq et al., 2019).

2.2 Kombinasi Terapi Autogenik dan *Back Massage*

2.2.1 Relaksasi Autogenik

2.2.1.1 Pengertian Terapi autogenik

Terapi autogenik merupakan teknik relaksasi yang diciptakan sendiri berupa kata - kata atau frasa pendek yang dapat menenangkan pikiran serta mengatur pernapasan dan pikiran. Relaksasi autogenik membantu orang mengontrol beberapa fungsi tubuh seperti pernapasan, tekanan darah, detak jantung, dan sirkulasi untuk mencapai keadaan rileks. Relaksasi ini efektif selama 20 menit (Dwi Ramayanti & Nurma Etika, 2023).

2.2.1.2 Manfaat Relaksasi Autogenik

Tubuh menjadi hangat karena relaksasi autogenik menyebabkan arteri perifer melebar (melebar), dan juga menyebabkan otot-otot dalam tubuh menjadi tidak terlalu tegang, yang menyebabkan timbulnya sensasi ringan. Fungsi sistem saraf otonom dipengaruhi oleh perubahan yang terjadi selama atau sesudah relaksasi autogenik. Respon emosional dan efek menenangkan dari relaksasi ini menggeser sistem saraf simpatis dominan ke sistem saraf parasimpatis dominan. Selama melakukan terapi autogenik tubuh merasakan rileks, berkurangnya rasa cemas dalam diri, dan stress yang mana merupakan salah satu faktor terjadinya insomnia. Berkurangnya perasaan cemas dan stress mempermudah untuk memulai tidur dan perasaan rileks serta tenang dapat membantu mempertahankan tidur (Sangadji, Niwele & Wally, 2022).

2.2.1.3 Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tubuh

Terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan meningkatkan aliran hormon perasaan senang ke seluruh tubuh dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang mendorong otak melepaskan renin-angiotensin pengatur tekanan darah di ginjal (Retnowati, Andrian, & Hidayah, 2021). Salah satu teknik relaksasi yang dapat mengajarkan seseorang untuk mencapai kondisi atau lingkungan yang rileks relaksasi autogenik (Abdullah, Ikraman, & Harlina, 2021)

2.2.1.4 Tahapan Kerja Relaksasi Autogenik

Relaksasi autogenik merupakan pendekatan untuk menenangkan pikiran secara alami bermanifestasi dalam bentuk kata-kata atau kalimat singkat yang memberikan efek menenangkan. Untuk membantu pasien hipertensi mengurangi stres fisiologis, relaksasi autogenik teknik yang melibatkan visualisasi diri sendiri dalam keadaan damai sambil berkonsentrasi pada pernafasan dan pengaturan denyut nadi untuk mengurangi stres fisiologis pada pasien hipertensi (Abdullah et al. 2021).

2.2.2 *Back Massage*

2.2.2.1 Pengertian *Back Massage*

Pijat punggung adalah teknik yang melibatkan pengolesan lotion pada punggung dan memijatnya selama sepuluh hingga lima belas menit dapat melebarkan pembuluh darah di dekatnya untuk memberikan sensasi hangat, vasodilatasi pembuluh darah akan meningkatkan aliran darah ke area yang dipijat, meningkatkan sel, mengurangi rasa tidak nyaman, dan membantu proses penyembuhan (Abdillah & Suwandi, 2020). Pijat punggung secara teratur dapat mengurangi sistem neurologis superfisial yang bertanggung jawab untuk mengontrol dan menstimulasi kulit, juga dapat meningkatkan aliran darah pada otot-otot besar yang dapat meningkatkan tekanan darah dan memicu reaksi relaksasi (Ardiansyah, 2021).

2.2.2.2 Manfaat *Back Massage* bagi Fisiologis Tubuh

Pijat punggung adalah komponen penting untuk menjaga kesehatan manusia dan meredakan nyeri yang berhubungan dengan rematik. Banyak saraf yang mengelilingi tulang belakang dan saraf tersebut sangat penting untuk menjaga kesehatan. Saat tubuh terasa lelah, otot-otot yang mengelilingi tulang belakang terasa sangat kencang, tegang, dan kaku ketika tubuh lelah. Sulit bagi pasien untuk bersantai dan merasa nyaman karena otot-otot yang tegang. Ketika otot berada dalam kondisi ini, berbagai saraf akan terganggu. Sehingga, badan terasa lesu, kurus, nyeri dan tidak nyaman. Oleh karena itu, pijat punggung membuat tubuh menjadi lebih segar, bahagia, rileks, dan nyaman Pijat merupakan suatu teknik

dimana bagian tubuh disentuh dan ditekan untuk mengendurkan saraf dan otot agar dapat berfungsi maksimal sesuai fungsinya. Aliran limpa menjadi teratur dan sirkulasi darah di otot dan organ tubuh menjadi stabil dengan pijatan. Selain itu, sistem saraf yang dirangsang oleh pijatan bekerja lebih efektif (Abdillah & Suwandi, 2020).

2.2.2.3 Metode *Back Massage*

Slow stroke back massage adalah teknik pijat yang ditandai dengan pijatan yang memanjang, perlahan, gerakan meluncur dan gerakan stroking menggunakan dua tangan secara bersamaan dan berulang dari daerah sacral ke daerah cervical pada tulang belakang. *Slow stroke back massage* ini merupakan terapi manipulasi dengan pijatan lembut pada jaringan yang bertujuan memberikan efek terhadap fisiologis terutama pada vaskular, muskular, dan sistem saraf pada tubuh (Sunaryanti, Ruron, & Ruron, 2023).

2.2.2.4 Mekanisme Kerja *Back Massage*

Dengan memijat punggung, pijatan punggung dengan gerakan lambat dapat mempengaruhi sistem saraf otonom, menyebabkan respons relaksasi dan mengurangi rasa sakit. Sistem saraf otonom memicu respons relaksasi dan mengurangi rasa sakit melalui produksi endorfin, yang mencegah transmisi rangsangan rasa sakit, sehingga mengurangi rasa sakit kepala pada pasien hipertensi (Seminar et al., 2023).

2.3 Penelitian sebelumnya terapi *autogenik* dan *back massage*

Menurut penelitian terdahulu (Setiawan, 2021) yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi” relaksasi autogenik dilakukan selama 5 menit terdapat perubahan tekanan darah sebelum relaksasi tekanan darah 130/90 mmHg yang disertai keluhan pusing dan sakit di bagian tengkuk yang menjalar ke kepala. Setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik tekanan darah menjadi 130/80 mmHg. Hal tersebut membuktikan bahwa terapi autogenik mampu menurunkan tekanan darah memberikan rasa nyaman serta

mengurangi sakit kepala yang dialami penderita hipertensi. Terapi relaksasi autogenik dilakukan selama 5 menit.

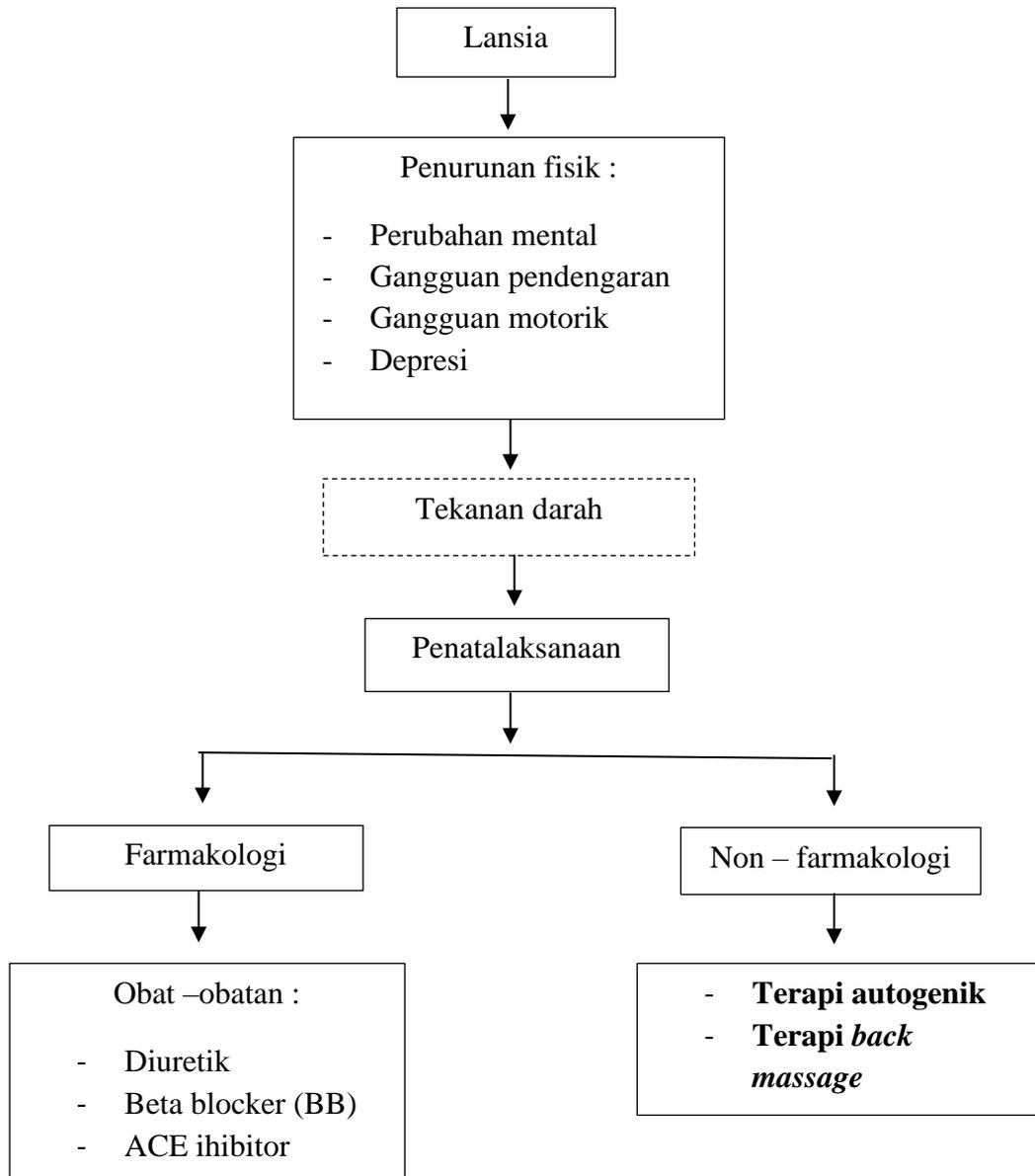
Penelitian Retnowati et al, (2021) tentang “Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kabupaten Malang” penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada penurunan tekanan darah setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi autogenik, rata-rata sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik tekanan darah pasien 155/90 mmHg dan setelah melakukan terapi relaksasi autogenik menjadi 140,83/81,66 mmHg, metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi. Relaksasi autogenik dilakukan 1 kali sehari selama 7 menit sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi autogenik diukur tekanan darah untuk mengetahui adanya perubahan tekanan darah atau tidak setelah melakukan terapi relaksasi autogenik.

Penelitian terdahulu (Mahfuzah, Alini & Hidayat, 2023) tentang “Pengaruh *Teknik Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris” menunjukkan bahwa hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan teknik *slow stroke back massage* adalah 162,5 dan 131,66 dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan setelah diberikan teknik *slow stroke back massage* adalah 131,66 dan 76,66. Menurut peneliti ini disebabkan karena teknik *slow stroke back massage* yang dilakukan sudah sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik *slow stroke back massage* yang telah ditentukan, yang mana pada penelitian ini peneliti membutuhkan waktu 15 menit, terapi relaksasi *back massage* dilakukan satu kali dengan menggunakan teknik massase atau pijatan.

Penelitian (Irawan, Sarwili, & Tresya 2024) tentang “Pengaruh Kombinasi Latihan *Progressive Muscle Relaxation* dan Pijat Punggung Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah RW 001 Serua Indah Ciputat Tangerang Selatan

Tahun 2022” Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh pemberian Kombinasi Latihan *Progressive Muscle Relaxation* dan Pijat Punggung pada penderita Hipertensi selama 1 kali sehari dalam waktu 15-20 menit, maka dapat disimpulkan: Tekanan darah sebelum pemberian Latihan *Progressive Muscle Relaxation* dan Pijat Punggung sebesar 150,88/90,25 mmHg, Tekanan darah setelah pemberian Latihan *Progressive Muscle Relaxation* dan Pijat Punggung sebesar 139,11/81,03 mmHg. Berdasarkan pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian Kombinasi Latihan *Progressive Muscle Relaxation* dan Pijat Punggung pada penderita Hipertensi di Wilayah RW 001 Sarua Indah Ciputat Tangerang Selatan pada tahun 2023. Metode penelitian ini adalah metode pra eksperimental, sebelum diberikan perlakuan pasien menjalani pretest dilanjutkan dengan tindakan (intervensi), kemudian dilanjutkan dengan pemberian post test.

2.4. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

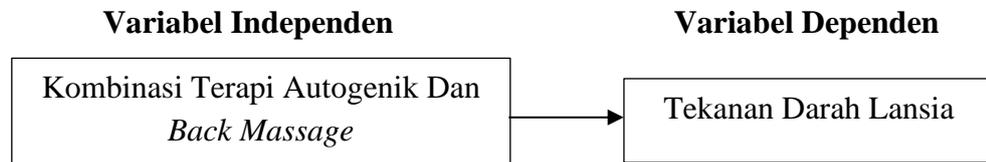
Sumber : (Jehani et al. 2022) (Nadia, 2020)

Keterangan :

= Variabel yang tidak diteliti

= Variabel yang diteliti

2.5 Kerangka konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban awal untuk pernyataan masalah penelitian, di mana pernyataan masalah penelitian dirumuskan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan hanya didasarkan pada teori-teori yang relevan, bukan pada data empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Oleh karena itu, hipotesis juga dapat dirumuskan sebagai jawaban teoritis atas rumusan masalah penelitian, bukan sebagai jawaban empiris (Sugiyono, 2019).

Maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- Ho : Tidak ada pengaruh relaksasi autogenik dan *back massage* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posbindu Desa Harjasari.
- Ha : Ada pengaruh relaksasi autogenik dan *back massage* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posbindu Desa Harjasari.