

## Kegiatan Terapi Relaksasi Autogenik Di Jalan Merawan 20 RT.26 RW.07 No.82 Kelurahan Sawah Lebar, Kecamatan Ratu Agung, Kota Bengkulu

Julisti Porgasari<sup>1</sup>, Leti susiyanti<sup>2</sup>, Nedisva Oktavia<sup>3</sup>, Hesti tri agustami<sup>4</sup>, Kristauli Elfrida G<sup>5</sup>, Ririn Sumarni<sup>6</sup>, Yalta<sup>7</sup>, Tita Septi Handayani<sup>8</sup>, Sulastri<sup>9</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup> Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

e-mail: <sup>1</sup> [julistiporgasari@gmail.com](mailto:julistiporgasari@gmail.com); <sup>2</sup> [letisusiyanti2602@gmail.com](mailto:letisusiyanti2602@gmail.com); <sup>3</sup> [nedisva@gmail.com](mailto:nedisva@gmail.com); <sup>4</sup> [hesstria08@gmail.com](mailto:hesstria08@gmail.com); <sup>5</sup> [kristtauligultom5@gmail.com](mailto:kristtauligultom5@gmail.com); <sup>6</sup> [ririnsumarni2708@gmail.com](mailto:ririnsumarni2708@gmail.com); <sup>7</sup> [yaltahasanudin68@gmail.com](mailto:yaltahasanudin68@gmail.com); <sup>8</sup> [handayani\\_tita@yahoo.co.id](mailto:handayani_tita@yahoo.co.id); <sup>9</sup> [sulastry2007@gmail.com](mailto:sulastry2007@gmail.com)

Received [05-September-2024]

Revised [10-Oktober 2024]

Accepted [11-Oktober-2024]

**Abstract.** Hypertension is an invisible killer that rarely causes symptoms. Increasing public awareness is key, as is access to early detection. Rising blood pressure is a serious warning sign that important lifestyle changes are urgently needed. One of the other factors that affect hypertension is a family history, biological parents have a history of hypertension then it will be a 45% chance of being passed on to their offspring, and if only one parent has hypertension then there is a 30% chance that it will be passed on to their offspring. Patient knowledge and awareness about hypertension is an important factor in achieving blood pressure control.

Knowledge about hypertension is a bad lifestyle habit that contributes to the occurrence of hypertension, If a person's weight increases, then the blood volume will also increase so that the burden of the heart in pumping blood also increases. Autogenic relaxation has its own uniqueness compared to other relaxations, namely it can have an effect on blood pressure and pulse frequency immediately after treatment.

**Keywords:** *Hypertension, Education Health*

**Abstrak.** Hipertensi merupakan sebuah kediaman pembunuh tak terlihat yang jarang menyebabkan gejala. Peningkatan kesadaran publik adalah kuncinya, seperti akses ke deteksi dini. Tekanan darah yang naik adalah tanda peringatan serius bahwa perubahan gaya hidup yang penting sangat dibutuhkan.

Salah satu faktor lain yang mempengaruhi hipertensi yaitu riwayat keluarga, orang tua kandung memiliki riwayat hipertensi maka akan menjadi peluang 45% diteruskan untuk keturunan mereka, dan jika hanya satu orang tua memiliki hipertensi maka kemungkinan 30% akan diturunkan kepada keturunannya.

Pengetahuan dan kesadaran pasien tentang hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah. Pengetahuan mengenai hipertensi adalah kebiasaan gaya hidup yang buruk yang berkontribusi pada terjadinya hipertensi, Jika berat badan seseorang bertambah, maka volume darah akan bertambah pula sehingga beban jantung dalam memompa darah juga bertambah.

Relaksasi autogenik mempunyai keunikan tersendiri dibandingkan dengan relaksasi lainnya, yaitu dapat memberikan efek pada tekanan darah dan frekuensi nadi segera setelah perlakuan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah mendemonstrasikan terapi autogenik kepada masyarakat di Kelurahan Sawah Lebar Kota Bengkulu. Hasil dalam

kegiatan penyuluhan ini, para masyarakat yang menderita hipertensi dalam kegiatan terapi relaksasi autogenik sangat antusias mengikuti kegiatan mulai dari awal sampai kegiatan selesai.

**Kata Kunci:** *Hipertensi, Pendidikan Kesehatan*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan sebuah kediaman pembunuh tak terlihat yang jarang menyebabkan gejala. Peningkatan kesadaran publik adalah kuncinya, seperti akses ke deteksi dini. Tekanan darah yang naik adalah tanda peringatan serius bahwa perubahan gaya hidup yang penting sangat dibutuhkan.

Menurut (World Health Organization (WHO), 2023) mengestimasi prevalensi hipertensi saat ini di tingkat dunia sebesar 22% dari total populasi penduduk di dunia. Negara Afrika merupakan wilayah yang mempunyai kasus hipertensi tertinggi di dunia yaitu sebesar 27%, sedangkan Asia Tenggara prevalensi hipertensi menempati urutan ketiga dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% terhadap total penduduk dan prevalensi hipertensi terendah di laporkan berada di wilayah Amerika yaitu sebesar 18%.

Kematian akibat penyakit tidak menular salah satunya yang disebabkan oleh hipertensi mengalami peningkatan terus menerus setiap tahunnya di seluruh dunia. Kematian akibat penyakit tidak menular salah satunya yang disebabkan oleh hipertensi mengalami peningkatan terus menerus setiap tahunnya di seluruh dunia.

Salah satu faktor lain yang mempengaruhi hipertensi yaitu riwayat keluarga, orang tua kandung memiliki riwayat hipertensi maka akan menjadi peluang 45% diteruskan untuk keturunan mereka, dan jika hanya satu orang tua memiliki hipertensi maka kemungkinan 30% akan diturunkan kepada keturunannya

Pengetahuan dan kesadaran pasien tentang hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah. Pengetahuan mengenai hipertensi adalah kebiasaan gaya hidup yang buruk yang berkontribusi pada terjadinya hipertensi, Jika berat badan seseorang bertambah, maka volume darah akan bertambah pula sehingga beban jantung dalam memompa darah juga bertambah.

Relaksasi autogenik mempunyai keunikan tersendiri dibandingkan dengan relaksasi lainnya, yaitu dapat memberikan efek pada tekanan darah dan frekuensi nadi segera setelah perlakuan.

## **METODE PENELITIAN**

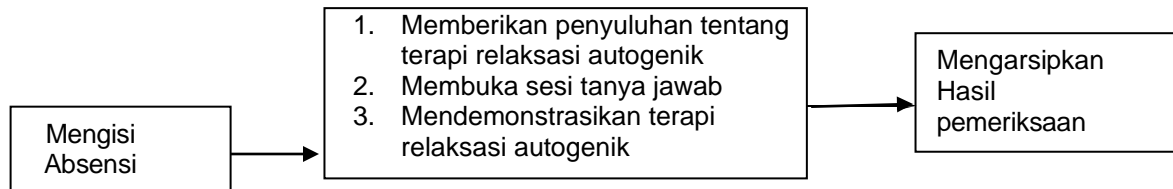
Pengabdian ini dilakukan di desa dimana desa ini tempat mahasiswa/i melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu. Sasarannya adalah Masyarakat yang menderita hipertensi di jalan merawan 20 rt.26 rw.07 no.82 kelurahan sawah lebar, kecamatan ratu agung, kota Bengkulu.

Cara kerja dimulai dengan permohonan izin ke Kepala RT dan CI Puskesmas. Kemudian melakukan pengkajian di jalan merawan 20 rt.26 rw.07 no.82 kelurahan sawah lebar, kecamatan ratu agung, kota Bengkulu. Dari hasil pengkajian didapatkan prioritas masalah yaitu hipertensi, dengan itu dilakukanlah kegiatan terapi relaksasi autogenik.

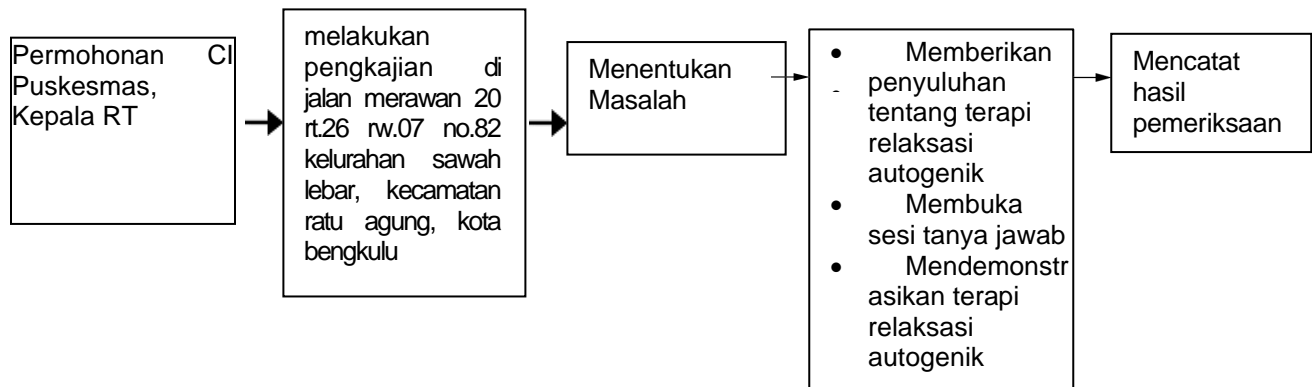
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 13 Juli 2024, jam 16.00 WIB sampai dengan selesai, di rumah warga. Rangkaian kegiatan ini adalah:

1. Masyarakat yang menderita hipertensi datang dan mengisi absensi
2. Memberikan penyuluhan tentang terapi relaksasi autogenik
3. Membuka sesi tanya jawab
4. Mendemonstrasikan terapi relaksasi autogenik
5. Mengarsipkan Hasil pemeriksaan

**Gambar 1 Alur Aktivitas Terapi Relaksasi Autogenik**



**Gambar 2 Skema Kegiatan Terapi Relaksasi Autogenik**



## HASIL

Pengabdian pada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 13 Juli 2024, jam 16.00 WIB sampai dengan selesai, di rumah warga. Sasarannya adalah Masyarakat yang menderita hipertensi di jalan merawan 20 rt.26 rw.07 no.82 kelurahan sawah lebar, kecamatan ratu agung, kota bengkulu. Hasil dalam kegiatan penyuluhan ini, para masyarakat yang menderita hipertensi dalam kegiatan terapi relaksasi autogenik sangat antusias mengikuti kegiatan mulai dari awal sampai kegiatan selesai.

## PEMBAHASAN

Terapi Relaksasi Autogenik

Hari/Tanggal : Sabtu, 13 Juli 2024

Jam : 16.00 WIB s/d selesai

Tempat : rumah warga

Kegiatan dimulai dengan memberikan penyuluhan tentang terapi relaksasi autogenik dengan jumlah yang hadir 20 orang. Para masyarakat yang menderita hipertensi dalam kegiatan terapi relaksasi autogenik sangat antusias mengikuti kegiatan mulai dari awal sampai kegiatan selesai.

Tujuannya itu sendiri pada akhir proses kegiatan, diharapkan para masyarakat yang menderita hipertensi di jalan merawan 20 rt.26 rw.07 no.82 kelurahan sawah lebar, kecamatan ratu agung, kota bengkulu dapat mengetahui tentang terapi relaksasi autogenik dan dapat mendemonstrasikannya. Manfaat dari kegiatan ini adalah agar masyarakat yang menderita hipertensi dapat merasakan manfaat dari pengetahuan yang telah di dapatkan selama penyuluhan dan menjadikan rutinitas baru yang sebaiknya dilakukan dirumah terkait terapi relaksasi autogenik ini.

**Gambar 3. Kegiatan Terapi Relaksasi Autogenik**



### **SIMPULAN**

Hipertensi merupakan sebuah kediaman pembunuh tak terlihat yang jarang menyebabkan gejala. Peningkatan kesadaran publik adalah kunci nya, seperti akses ke deteksi dini. Tekanan darah yang naik adalah tanda peringatan serius bahwa perubahan gaya hidup yang penting sangat dibutuhkan.

Relaksasi autogenik mempunyai keunikan tersendiri dibandingkan dengan relaksasi lainnya, yaitu dapat memberikan efek pada tekanan darah dan frekuensi nadi segera setelah perlakuan. Hasil dalam kegiatan penyuluhan ini, para masyarakat yang menderita hipertensi dalam kegiatan terapi relaksasi autogenik sangat antusias mengikuti kegiatan mulai dari awal sampai kegiatan selesai.

Untuk meningkatkan keberhasilan program KKN Universitas Dehasen Bengkulu di masa yang akan datang, demi kesuksesan dan nama almamater serta untuk kemajuan pembangunan desa yang ditempati. Kami mahasiswa KKN Universitas Dehasen Bengkulu tahun akademik 2023/2024 memberikan saran yang sifatnya membangun yaitu, bagi Pemerintah Desa dan Masyarakat Desa Lokasi KKN, sebaiknya masyarakat desa dapat mengembangkan dan menindaklanjuti program-program kemasyarakatan yang telah dibangun oleh mahasiswa KKN jika program tersebut dinilai dapat memberikan manfaat yang sangat besar bagi masyarakat desa setempat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Artiyaningrum, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2016. *Public Health Perspective Journal*, 1(1), 12–20. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/phpj/article/view/7751/5395>. Diakses tanggal 10 Juli 2024.
- Eriana, I. (2017). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alaudin Makassar Tahun 2017. UIN Alaudin Makassar.
- Hulaima, I. S. (2017). Faktor- faktor yang Berhubungan dengan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- Yunus, B. (2016). Teknik Terapi Relaksasi Autogenik. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gema Insan Akademik Mkassar. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>. Diakses tanggal 10 Juli 2024.