

# Penerapan Edukasi Kelompok Dan Relaksasi Autogenik Dalam Meningkatkan Manajemen Hipertensi Kelompok Dewasa Di Kelurahan Curug-Cimanggis Kota Depok = The Implementation Of Group Education And Autogenic Relaxation In Improving Adult Hypertension Management At Curug District-Cimanggis Depok City

Rasdiyanah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920536020&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Prevalensi hipertensi di usia dewasa mengalami peningkatan setiap tahunnya. Hipertensi di usia dewasa disebabkan oleh berbagai faktor risiko salah satunya adalah stres, sehingga diperlukan intervensi yang tepat dalam pengendalian tekanan darah dan stres. Intervensi edukasi kelompok hipertensi dan relaksasi autogenik (EKSOTERIK) merupakan inovasi intervensi keperawatan berupa pemberian edukasi terkait manajemen hipertensi dan relaksasi autogenik. Tujuan Inovasi praktik ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh “Eksoterik” terhadap tekanan darah dan tingkat stres pada kelompok dewasa hipertensi di Kelurahan Curug Kota Depok. Metode yang digunakan adalah Evidence Based Nursing Practice (EBNP) pada 94 kelompok dewasa dengan hipertensi, selama 12 minggu dengan frekuensi pertemuan satu kali perminggu. Intervensi “Eksoterik” juga dilakukan di keluarga melalui kunjungan rumah 1-2 kali/minggu. Hasil penerapan inovasi tersebut diuji dengan menggunakan paired t test, hasil menunjukkan adanya pengaruh intervensi “Eksoterik” sebelum intervensi terhadap TDS  $142,45 \pm 10,845$  dan TDD  $93,30 \pm 6,115$  dan setelah intervensi penurunan TDS menjadi  $133,49 \pm 6,566$  dan TDD menjadi  $85,11 \pm 4,015$ , serta penurunan tingkat stres sebelum intervensi  $24,69 \pm 8,533$  dan setelah intervensi  $17,51 \pm 6,295$ . Kesimpulan : Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi eksoterik terhadap perubahan tekanan darah dan tingkat stres kelompok dewasa dengan hipertensi.

.....Hypertension prevalence in adult age increases every year. Hypertension in adult age is caused by various risk factors, one of them is stress. It requires an appropriate intervention strategy to control blood pressure and stress changes. Eksoterik is a combination of self-management education intervention and autogenic relaxation exercise. Self-management education includes the education about things that the adult group needs to do in controlling hypertension. Autogenic relaxation is given by "heavy" and "warm" suggestions on body parts. The purpose of the study was to identify the effect of "Eksoterik" on blood pressure and stress levels in adult hypertension group at Curug subdistrict, Depok City. The application was conducted in 94 adults with hypertension for 12 weeks with once-a-week meetings. The result of the study with paired t test showed the decrease of blood pressure systole mean  $6,49-8,35$  mmHg and diastole mean  $6,33-7,02$  mmHg and the decrease of stress level mean  $3,53-8,3$ . Conclusions: The result showed a significant effect of eksoterik intervention on blood pressure and stress levels changes in adult group with hypertension.