

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT AUTOGENIK UNTUK MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR KEPADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA

¹Arryya Bayunata Zacharias ²Roswita Victoria Rambu Roku ³Fitri Handayani

Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Tenaga Kesehatan Kupang

Email: aryazacharias8@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat dan sering disertai gangguan pola tidur yang dapat memperburuk kondisi pasien. Gangguan tidur pada penderita hipertensi dipicu oleh peningkatan tekanan darah, stres, dan ketidakseimbangan sistem saraf otonom. Terapi non-farmakologis, seperti teknik relaksasi otot autogenik, diyakini mampu membantu memperbaiki kualitas tidur sekaligus menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik relaksasi otot autogenik dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sikumana. **Metode penelitian:** menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subjek penelitian berjumlah dua pasien hipertensi yang mengalami gangguan tidur. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15–20 menit setiap sesi. **Hasil penelitian:** menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur dari kategori buruk menjadi baik serta penurunan tekanan darah secara bertahap setelah dilakukan relaksasi otot autogenik. Analisis data memperlihatkan bahwa terapi ini efektif membantu pasien dalam meningkatkan kualitas tidur sekaligus menurunkan tekanan darah. **Kesimpulan:** penelitian ini adalah teknik relaksasi otot autogenik dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis bagi pasien hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Gangguan pola tidur, Relaksasi otot autogenik.

ABSTRACT

APPLICATION OF AUTOGENIC MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE TO IMPROVE SLEEP PATTERNS IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT SIKUMANA PUBLIC HEALTH CENTER

*1Arryya Bayunata Zacharias, 2Roswita Victoria Rambu Roku, 3Fitri Handayani
Diploma III Nursing Study Program, Health Polytechnic of the Ministry of Health, Kupang
Email: aryazacharias8@gmail.com*

Background: Hypertension is a common health problem in the community and is often associated with sleep disturbances that can aggravate the patient's condition. Sleep disorders in hypertensive patients are triggered by increased blood pressure, stress, and autonomic nervous system imbalance. Non-pharmacological therapies, such as autogenic muscle relaxation, are believed to improve sleep quality and reduce blood pressure. This study aimed to determine the effectiveness of autogenic muscle relaxation in addressing sleep disturbances among hypertensive patients at Sikumana Public Health Center. **Methods:** This research employed a case study design with a nursing care approach. The subjects were two hypertensive patients who experienced sleep disturbances. The intervention was conducted for three consecutive days, with each session lasting 15–20 minutes. **Results:** The findings revealed an improvement in sleep quality from poor to good, along with a gradual decrease in blood pressure following the intervention. Data analysis showed that this therapy effectively enhanced sleep quality while simultaneously reducing blood pressure. **Conclusion:** Autogenic muscle relaxation can be considered an alternative non-pharmacological therapy for hypertensive patients with sleep disturbances.

Keywords: Hypertension, sleep disturbance, autogenic muscle relaxation.