

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1. Gambaran umum lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Baumata, Kecamatan Taebenu, Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Desa Baumata Timur merupakan salah satu desa dibawah naungan Kecamatan Taebenu, Kabupaten Kupang. Terdapat 5 dusun dengan 10 Rukun Warga(RW) dan 20 Rukun Tetangga(RT), dengan total KK 618 dengan jumlah jiwa 2.394 yang tersebar pada lima dusun seperti: Dusun 1 terdapat 174 KK dengan 708 jiwa, Dusun 2 terdapat 164 KK dengan 569 jiwa Dusun 3 terdapat 105 KK dengan 420 jiwa Dusun 4 terdapat 65 KK dengan 251 jiwa. Dusun 5 terdapat 110 KK dengan 446 jiwa. Selanjutnya Baumata Timur dengan luas wilayah 19,77 km². Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yang melibatkan 30 orang responden di wilayah Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang.

4.1.2. Jalannya Penelitian

Penelitian ini diawali dengan pengurusan surat izin, dimulai dari pengajuan ke Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur, dilanjutkan dengan permohonan izin ke Dinas Kabupaten Kupang pada tanggal 18 Juni 2025, dan memperoleh surat rekomendasi dari Puskesmas Baumata pada tanggal 18 Juni 2025. Waktu pelaksanaan penelitian diberikan selama kurang lebih satu bulan.

Jumlah Populasi di wilayah kerja Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang tercatat sebanyak 103 orang. Pengambilan sampel diambil dari pengambilan data dari puskesmas dan pustu dilakukan kunjungan rumah di Desa Baumata Timur untuk melakukan pengukuran awal tingkat kecemasan maka, dapatkan sampel 30 orang.

4.1.3. Gambaran Kasus

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Baumata, Kecamatan Taebenu, Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur, khususnya di Desa Baumata Timur yang terdiri dari lima dusun. Dari populasi 103 orang yang tercatat sebagai penderita hipertensi, sebanyak 30 orang dipilih sebagai responden penelitian. Setelah dilakukan

skrining dengan kuesioner Kecemasan Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS), terdapat 29 orang yang mengalami kecemasan sedang dan 1 orang kecemasan berat, responden memiliki keluhan fisik seperti sakit kepala, tegang di leher, kelelahan, dan gangguan tidur. Namun, di samping keluhan fisik, banyak pasien juga mengeluhkan perasaan cemas, terutama terkait komplikasi hipertensi seperti stroke, serangan jantung, atau kematian mendadak.

4.1.4. Karakteristik Responden

Jumlah responden penelitian ini adalah 30 orang. Karakteristik responden dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan responden yang akan diteliti, meliputi jenis kelamin, umur, pekerjaan, pendidikan dan agama terakhir. Berikut ini adalah penjelasan karakteristik responden :

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang (N = 30)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	7	23,3%
	Perempuan	23	76,7%
Total		30	100,0%

(Sumber : Hasil Olahan Data Primer Penelitian, 2025)

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 23 orang (76,7%), sedangkan laki-laki berjumlah 7 orang (23,3%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian lebih banyak berasal dari kalangan perempuan.

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang (N = 30)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur (tahun)	50 – 59	9	30%
	60 – 69	13	43,3%
	70 – 79	6	20%
	80 – 89	2	6,7%
Total		30	100,0%

(Sumber : Hasil Olahan Data Primer Penelitian, 2025)

Berdasarkan kategori umur, sebagian besar responden berada dalam rentang usia 50–59 tahun sebanyak 9 orang (30%), diikuti oleh kelompok usia 60–69 tahun sebanyak 13 orang (43,3%), diikuti oleh kelompok usia 70–79 tahun sebanyak 6 orang (20%) dan sisanya berusia 80–89 tahun sebanyak 2 orang (6,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden didominasi oleh kelompok usia 60–69 tahun.

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas

Baumata Kabupaten Kupang (N = 30)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pendidikan	SD	19	63,3%
	SMP	8	26,7%
	SMA	2	6,7%
	S1	1	3,3
Total		30	100,0%

(Sumber : Hasil Olahan Data Primer Penelitian, 2025)

Dalam hal pendidikan, sebagian besar responden merupakan lulusan SD sebanyak 19 orang (63.3%), diikuti oleh lulusan SMP sebanyak 8 orang (26,7%), lulusan SMA sebanyak 2 orang (6,7%) dan lulusan S1 sebanyak 1 orang (3,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah ke bawah.

Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang (N = 30)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pekerjaan	Petani	21	70%
	Pedagang	8	26,7%
	Pensiunan	1	3,3%
Total		30	100,0%

(Sumber : Hasil Olahan Data Primer Penelitian, 2025)

Dilihat dari jenis pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai petani sebanyak 21 orang (70%), disusul pedagang sebanyak 8 orang (26,7%), dan pensiunan sebanyak 1 orang (3,3%). Ini mencerminkan bahwa latar belakang responden sebagian besar berasal dari sektor agraris atau pedesaan.

Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang (N = 30)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lama Menderita	1-5 Tahun	21	70%
	6-10 Tahun	7	23,3%
	>11 Tahun	2	6,7%
Total		30	100,0%

(Sumber : Hasil Olahan Data Primer Penelitian, 2025)

Dari sisi lama menderita, responden yang menderita hipertensi dari kelompok tahun (1-5 tahun) sebanyak 21 orang (70%), dari kelompok tahun (5-10 tahun) sebanyak 7 orang (23,3%) dan dari kelompok (>11 tahun) sebanyak 2 orang (6,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden lama menderita hipertensi oleh kelompok 1-5 tahun.

4.1.5. Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Sebelum Di Lakukan Relaksasi Autogenik Di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang.

Tabel 4.6 Rata-rata skor tingkat kecemasan pada pada pasien hipertensi sebelum dilakukan relaksasi autogenik di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang.

Tingkat Kecemasan	Sesudah	
	F	%
Kecemasan Ringan	0	0
Kecemasan Sedang	29	96,7
Kecemasan Berat	1	3,3
Total	30	100

(Sumber : Hasil Olahan Data Primer Penelitian, 2025)

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa hasil pengukuran tingkat kecemasan terhadap 30 responden sebelum diberikan intervensi relaksasi autogenik. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 29 orang (96,7%), dan responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 1 orang (3,3%), dan tidak ada responden yang berada dalam kategori kecemasan ringan.

4.1.6. Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Sesudah Di Lakukan Relaksasi Autogenik Di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang.

Tabel 4.7 Rata-rata skor tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sesudah dilakukan relaksasi autogenik di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang.

Tingkat Kecemasan	Sesudah	
	F	%
Kecemasan Ringan	25	83,3
Kecemasan Sedang	5	16,7
Kecemasan Berat	0	0
Total	30	100

(Sumber : Hasil Olahan Data Primer Penelitian, 2025)

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa hasil pengukuran tingkat kecemasan terhadap 30 responden sesudah diberikan intervensi relaksasi autogenik. Setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik, terjadi perubahan yang cukup signifikan yaitu 25 orang (83,3%) mengalami penurunan tingkat kecemasan sedang ke tingkat kecemasan ringan, dan hanya 5 orang (16,7%) yang masih berada dalam kategori kecemasan sedang dan tidak ada lagi responden yang mengalami kecemasan berat.

4.1.7. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang

Tabel 4.8 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Variabel	N	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Z Value	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
(Pre vs Post)	30	26 ^a	0 ^b	4 ^c	-5.196 ^b	.000	Terdapat perbedaan yang signifikan

(Sumber : Hasil Olahan Data Primer Penelitian, 2025)

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada Tabel 4.8 Untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi, dilakukan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* terhadap data pre-test dan post-test dari 30 responden. Hasil uji menunjukkan bahwa, Positive Ranks 0 responden mengalami peningkatan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi, Ties 4 responden tidak mengalami perubahan, Negative Ranks 26, artinya tidak ada responden yang mengalami penurunan kecemasan dan Nilai $Z = -5.099^b$ dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.000* ($p < 0.05$).

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi autogenik. Dengan kata lain, relaksasi autogenik berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi dalam penelitian ini.

4.2. Pembahasan

4.2.1. Karakteristik Responden di wilayah Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang

1. Usia

Berdasarkan kategori umur, sebagian besar responden berada dalam rentang usia 50–59 tahun sebanyak 9 orang (30%), diikuti oleh kelompok usia 60–69 tahun sebanyak 13 orang (43,3%), diikuti oleh kelompok usia 70–79 tahun sebanyak 6 orang (20%) dan sisanya berusia 80–89 tahun sebanyak 2 orang (6,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden didominasi oleh kelompok usia 60–69 tahun.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Shafanisa Aulia et al., 2023) menurut penelitian ini, mereka yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi (seperti mengkhawatirkan banyak hal) lebih mungkin memiliki hipertensi tingkat II. Semakin cemas seseorang, semakin besar kemungkinan tekanan darah mereka naik. Penelitian ini menunjukkan kategori kriteria inklusi yaitu umur, dimana responden hipertensi menderita kecemasan yang paling banyak pada usia >60 tahun. Jadi menurut saya bahwa tidak semua orang yang hipertensi mengalami kecemasan maka hipertensi tidak mempengaruhi kecemasan secara langsung.

Menurut (Shafanisa Aulia et al., 2023) bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, hal ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah. Bertambahnya usia seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental). Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin tua usia seseorang, tingkat pengetahuan dan cara berfikir juga semakin berkurang.

Dengan dominasi responden pada kelompok usia 60–69 tahun, intervensi relaksasi autogenik dalam penelitian ini menjadi relevan dan penting. Lansia dalam kelompok usia ini masih memiliki kapasitas kognitif dan fisik yang relatif baik untuk mengikuti latihan relaksasi, sekaligus memiliki kebutuhan tinggi untuk mengelola stres dan kecemasan yang dapat berdampak pada tekanan darah mereka.

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 23 orang (76,7%), sedangkan laki-laki berjumlah 7 orang (23,3%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian lebih banyak

berasal dari kalangan perempuan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Shafanisa Aulia et al., 2023) Peneliti berpendapat bahwa perempuan rentan mengalami hipertensi karena peran hormon esterogen. Karena pada usia >60 tahun, umumnya wanita mulai memasuki masa menopause, maka terjadi penurunan hormon estrogen secara tajam. Akibatnya, pembuluh darah arteri menjadi kaku, serta merusak lapisan sel dinding pembuluh darah (endotel). Keadaan itu dapat memicu terjadinya pembentukan plak dan meningkatkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumantumkul (2018) yang menyatakan bahwa perempuan mengalami perubahan hormonal yaitu terjadinya penurunan perbandingan estrogen dan androgen yang menyebabkan peningkatan pelepasan rennin, sehingga memicu peningkatan tekanan darah. Selain itu, menurut (Faijurahman, 2022) yang menyebutkan bahwa kejadian hipertensi lebih sering dialami oleh perempuan karena faktor stress.

Menurut (Suciana et al., 2020) dalam penelitian ini jumlah penderita hipertensi yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak karena populasi perempuan di desa Grogol lebih banyak dari pada laki laki. Tekanan darah cenderung meningkat pada perempuan setelah menopause, hal ini

Dengan demikian, dominasi perempuan sebagai responden dalam penelitian ini menjadi aspek penting, mengingat relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik yang sangat cocok diterapkan pada individu dengan kecenderungan emosional tinggi, seperti perempuan dengan hipertensi yang mengalami kecemasan.

3. Pendidikan

Berdasarkan hasil distribusi tingkat pendidikan, sebagian besar responden merupakan lulusan SD sebanyak 19 orang (63.3%), diikuti oleh lulusan SMP sebanyak 8 orang (26,7%), lulusan SMA sebanyak 2 orang (6,7%) dan lulusan S1 sebanyak 1 orang (3,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah ke bawah.

Dari hasil penelitian (Ilma Hidayati et al., 2025) dapat diketahui distribusi karakteristik responden berdasarkan Pendidikan SD sebanyak 32 responden (38,1%), pendidikan SMP 27 responden (32,1%) pendidikan SMA 23 responden (27,4%), dan pendidikan perguruan tinggi 2 responden (2,4%). Pendidikan kesehatan rendah sangat berisiko untuk tidak patuh dalam menjalani pengobatan disebabkan faktor minimnya pengetahuan yang dimiliki oleh orang tersebut. Pendidikan yang tinggi dapat memudahkan seseorang menerima informasi yang dapat meningkatkan kualitas hidup

yang sehat dan mendapatkan informasi sehingga menambah luas pengetahuan tentang kesehatan. Secara Psikososial mempengaruhi pasien terhadap tenaga kesehatan dan penerimaan terhadap penyakitnya.

Menurut (Faijurahman, 2022) latar belakang Pendidikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden yang tidak tamat SD sampai dengan SD (87,5%), secara tidak langsung tingkat pendidikan rendah mempengaruhi terjadinya hipertensi. Pola atau perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dalam menerima informasi

Menurut (Suciana et al., 2020) seseorang yang mengalami hipertensi dengan tingkat pendidikan yang sangat rendah disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang kesehatan maupun penyakit yang dialaminya sehingga sulit untuk mengontrol masalah kesehatannya. Tingkat pendidikan yang rendah pada responden yang didapatkan sangat berpengaruh besar terhadap hipertensi yang dideritanya, karena kurangnya wawasan tentang kesehatan menyebabkan cara berfikir yang kurang efektif dalam menanggapi dan menjaga berhubungan dengan masalah masalah kesehatannya

Dengan demikian, dominasi responden berlatar pendidikan dasar dalam penelitian ini mengindikasikan perlunya pendekatan edukatif yang bersifat praktis dan komunikatif dalam menerapkan teknik relaksasi autogenik. Strategi ini akan membantu meningkatkan pemahaman dan keterlibatan pasien dalam menjalani terapi, serta menurunkan tingkat kecemasan yang mereka alami.

4. Pekerjaan

Berdasarkan data distribusi pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai petani sebanyak 21 orang (70%), disusul pedagang sebanyak 8 orang (26,7%), dan pensiunan sebanyak 1 orang (3,3%). Ini mencerminkan bahwa latar belakang responden sebagian besar berasal dari sektor agraris atau pedesaan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Faijurahman, 2022) latar belakang Pendidikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden yang tidak tamat SD sampai dengan SD (87,5%), secara tidak langsung tingkat pendidikan rendah mempengaruhi terjadinya hipertensi. Pola atau perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dalam menerima informasi. Hasil penelitian ini dimana total 195 responden yang diteliti lebih dari setengah responden mengalami hipertensi dengan latar belakang tidak mengikuti pendidikan formal. Berdasarkan pekerjaan antara petani dengan yang tidak bekerja dan Ibu Rumah Tangga (IRT) tidak berbeda jauh namun lebih didominasi oleh petani (52,7%), berdasarkan ungkapan dari

responden bahwa adanya tuntutan ekonomi menyebabkan stress. Seseorang yang berada dalam keadaan stres, akan meningkatkan frekwensi denyut jantung, curah jantung dan resistensi vascular. Sehingga meningkatkan tekanan darah sebesar 30 mmHg.

Dengan demikian, dominasi pekerjaan sebagai petani dalam penelitian ini mencerminkan kebutuhan akan pendekatan intervensi yang sederhana, terjangkau, dan mudah diadaptasi dalam kehidupan sehari-hari, seperti relaksasi autogenik, guna membantu mengurangi tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

5. Lama Menderita

Berdasarkan data distribusi, sebagian besar , responden yang menderita hipertensi dari kelompok tahun (1-5 tahun) sebanyak 21 orang (70%), dari kelompok tahun (5-10 tahun) sebanyak 7 orang (23,3%) dan dari kelompok (>11 tahun) sebanyak 2 orang (6,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden lama menderita hipertensi oleh kelompok 1-5 tahun.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Oktaviana & Syamdarniati, 2022) hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian berdasarkan riwayat hipertensi yang ≥ 5 tahun lebih banyak dari yang ≤ 5 tahun adalah sebanyak 18 responden (47,4%). Mengatakan bahwa banyak yang menderita hipertensi > 5 tahun dikarenakan gaya hidup tidak sehat dan pola makan tidak teratur sehingga hipertensi menjadi lama. Lama menderita hipertensi ini akan mempengaruhi tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi yang dialaminya yang ditujukn dengan gangguan kecemasan. Oleh karena itu diharapkan kepada lansia penderit hipertensi agar terus dijaga kesehatannya agar terhindar dari bahaya terjadi komplikasi penyakit. Lama menderita hipertensi ini akan mempengaruhi tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi yang dialaminya. Yang ditunjukkan dengan gangguan kecemasan. semakin lama seseorang menderita hipertensi, maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan

Menurut (Cheristina & Ramli, 2021) Lama menderita hipertensi dapat menyebabkan munculnya berbagai komplikasi penyakit. Sehingga mampu memicu peningkatan tekanan darah yang semakin meninggi seiring dengan penambahan usia, adanya perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh perifer bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada usia lanjut. Selain factor usia, pola makan yang tidak sehat juga menjadi salah satu pemicu terjadinya peningkatan hipertensi.

Dengan demikian, dominasi responden dalam kelompok lama menderita hipertensi 1–5 tahun memperkuat pentingnya implementasi teknik relaksasi autogenik dalam fase awal diagnosis, sebagai strategi pendampingan psikologis untuk meningkatkan kualitas hidup dan pengelolaan stres penderita hipertensi.

4.3.2. Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Sebelum Dilakukan Relaksasi Autogenik Di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa hasil pengukuran tingkat kecemasan terhadap 30 responden sebelum diberikan intervensi relaksasi autogenik. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 29 orang (96,7%), dan responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 1 orang (3,3%), dan tidak ada responden yang berada dalam kategori kecemasan ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi yang menjadi responden mengalami kecemasan pada tingkat yang cukup tinggi sebelum diberikan intervensi relaksasi autogenik.

Kecemasan merupakan respon emosional terhadap ancaman atau stres yang dirasakan, dan sering kali menyertai kondisi penyakit kronis seperti hipertensi. Menurut Stuart (2013), kecemasan dapat dikategorikan menjadi ringan, sedang, berat, dan panik, di mana kecemasan sedang ditandai dengan meningkatnya ketegangan, kegugupan, dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Hal ini dapat mempengaruhi kondisi fisiologis pasien, termasuk peningkatan tekanan darah.

Pasien hipertensi cenderung mengalami kecemasan karena mereka khawatir terhadap komplikasi yang mungkin timbul, seperti stroke, gagal ginjal, atau serangan jantung. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Nursalam (2020), yang menyebutkan bahwa ketidakseimbangan kondisi fisiologis akibat penyakit kronis dapat memicu reaksi psikologis berupa stres dan kecemasan.

Tingginya tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dilakukan intervensi menunjukkan pentingnya pendekatan non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan. Salah satunya adalah dengan terapi relaksasi seperti relaksasi autogenik, yang bertujuan untuk menciptakan ketenangan mental dan fisik melalui teknik autosugesti.

4.3.3. Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Sesudah Dilakukan Relaksasi Autogenik Di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang

Berdasarkan tabel 4.7, menunjukkan bahwa hasil pengukuran tingkat

kecemasan terhadap 30 responden sesudah diberikan intervensi relaksasi autogenik. Setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik, terjadi perubahan yang cukup signifikan yaitu 25 orang (83,3%) mengalami penurunan tingkat kecemasan sedang ke tingkat kecemasan ringan, dan hanya 5 orang (16,7%) yang masih berada dalam kategori kecemasan sedang dan tidak ada lagi responden yang mengalami kecemasan berat.

Temuan ini memperkuat bahwa relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Relaksasi autogenik merupakan teknik terapi yang menggunakan autosugesti untuk menciptakan keadaan rileks secara fisik dan mental. Menurut Schultz dan Luthe (dalam Astuti, 2017), teknik ini dapat mengurangi ketegangan otot, memperlambat detak jantung, dan menurunkan tekanan darah yang semuanya berkaitan erat dengan respons stres dan kecemasan.

Penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sangat penting, karena kecemasan yang berlangsung lama dapat memperburuk kondisi tekanan darah. Sebagaimana dijelaskan oleh Potter & Perry (2010), kecemasan yang tidak terkontrol dapat mengaktivasi sistem saraf simpatis, yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah dan denyut jantung.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi relaksasi seperti relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis. Sebuah studi oleh Siregar dkk. (2021) menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang diberikan terapi relaksasi mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi.

Hasil penelitian ini relevan dengan peneliti (Ekarini dkk., 2018) menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi relaksasi autogenik. Relaksasi berfungsi untuk memanipulasi respons fisiologis tubuh terhadap stres. Ketika seseorang mengalami kecemasan, tubuh akan bereaksi dengan peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan frekuensi napas. Relaksasi autogenik membantu menurunkan reaksi ini dengan mengarahkan perhatian pada proses pernapasan dan mengurangi ketegangan otot. Penerapan relaksasi autogenik dalam praktik keperawatan dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif untuk pasien hipertensi, terutama bagi mereka yang mengalami kecemasan. Mengajarkan teknik ini kepada pasien dapat membantu mereka mengelola kecemasan secara mandiri, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada pengendalian tekanan darah.

4.3.4. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada Tabel 4.8 Untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi, dilakukan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* terhadap data pre-test dan post-test dari 30 responden. Hasil uji menunjukkan bahwa, Negative Ranks 26 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi, Ties 4 responden tidak mengalami perubahan, Positive Ranks 0, artinya tidak ada responden yang mengalami peningkatan kecemasan dan Nilai $Z = -5.099^b$ dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.000 ($p < 0.05$). Artinya terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang. . Dengan demikian H_1 diterima H_0 di tolak. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di lakukan (Ekarini et al., 2018), menunjukkan bahwa relaksasi autogenik terbukti memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan riwayat hipertensi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2016) tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus yaitu adanya perubahan frekuensi responden berdasarkan tingkat sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik. Selain itu menurut penelitian dari Limbong (2015) bahwa pasien diabetes melitus yang sudah diberikan tindakan relaksasi autogenik selama 3 hari memperlihatkan adanya perbedaan nilai sebelum dilakukan tindakan relaksasi autogenik dan sesudah dilakukannya tindakan relaksasi autogenik. Tujuan dari teknik relaksasi autogenik yaitu untuk memberikan sensasi tenang, ringan, dan hangat yang akan menyebar ke seluruh tubuh dan memberikan efek kehangatan yang bisa dirasakan oleh pasien.

Implementasi berupa terapi relaksasi autogenik dengan durasi 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut. Pada kasus Nn. M didapatkan bahwa adanya penurunan pada tingkat ansietas Nn.M dengan demikian klien menunjukkan perilaku kooperatif selama kegiatan yang mendukung terlaksananya rencana keperawatan. Menurut hasil penelitian (Nento, 2025) terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap perubahan tingkat kecemasan. Relaksasi autogenik membawa perintah tubuh melalui autosugesti untuk rileks sehingga pernafasan, tekanan darah, denyut jantung, serta suhu tubuh

dapat dikendalikan, standar latihan relaksasi autogenik bersumber dari imajinasi visual dan mantra mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai. Sensasi hangat dan berat disebabkan oleh peralihan aliran darah (dari tubuh ke daerah yang diinginkan), yang menyejukan dan merelaksasikan otot-otot disekitarnya.

Selain itu, penelitian oleh (Rizal, 2019) menunjukkan bahwa terapi relaksasi ini juga dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur, yang sering kali terganggu pada individu dengan kecemasan. Kemudian, penelitian oleh (Marliyan, 2020) menyoroti pentingnya relaksasi autogenik dalam mengurangi tingkat kecemasan pada wanita hamil, di mana teknik ini terbukti efektif dalam menormalkan tekanan darah dan mengurangi kecemasan.

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi autogenik. Di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang Dengan kata lain, relaksasi autogenik berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi dalam penelitian ini.