

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BAUMATA
KABUPATEN KUPANG**



COMTE DA COSTA NADUS KAMENGMAU

PO5303209211434

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAL JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BAUMATA KABUPATEN KUPANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Terapan Keperawatan Prodi Pendidikan Profesi Ners Kementrian Kesehatan
Politeknik Kesehatan Kupang

Disusun Oleh:



COMTE DA COSTA NADUS KAMENGMAU

PO5303209211434

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Comte Da Costa Nadus Kamengmau
NIM : PO5303209211434
Prodi : Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar- benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, ... Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Comte Da Costa Nadus Kamengmau

Mengetahui

Pembimbing Utama



Domingos Gonzalves., S.Kep.,Ns.,MSc
NIP. 197108061992031001

Pembimbing Pendamping



Gadur Blasius., S.Kep.,Ns.MSi
NIP. 196212311989031039

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

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

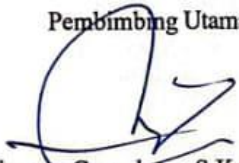
Disusun Oleh:

Comte Da Costa Nadus Kamengmau
PO.5303209211434

Telah disetujui oleh pembimbing untuk melakukan ujian skripsi pada tanggal:
Tanggal:.....Juli 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama,





Dominggos Gonsalves., S.Kep., Ns., MSc
NIP. 197108061992031001

Pembimbing Pendamping,



Gadur Blasius, S.Kep.Ns., MSi
NIP. 196212311989031039

 Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan 

Ns. Yoani M. V. B. Aty., S.Kep., M.Kep
NIP. 197908052001122001

Mengesahkan
Ketua Jurusan Keperawatan Kupang



Dr. Florentianus Tt, SKp., M.
NIP.196911081993031005

LEMBAR PENGESAHAN

Pengaruh Senam Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang

Disusun Oleh:

Comte Da Costa Nadus Kamengmau
PO.5303209211434

Telah di Pertahankan dalam seminar di depan

Tanggal:.....Juni 2025

Menyetujui,

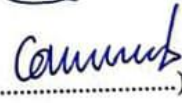
Penguji
Domianus Namuwali, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIP. 197808242000031002

(.....)

Pembimbing Utama,
Dominggos Gonsalves., S.Kep., Ns., MSc
NIP. 197108061992031001


(.....)

Pembimbing Pendamping,
Gadur Blasius, S.Kep.Ns., MSi
NIP. 196212311989031039

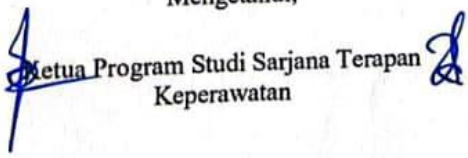
(.....)

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang


Dr. Florentianus Tat, SKp.,M.Kes
NIP.196911281993031005

Mengetahui,


Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan

Ns. Yoani M. V. B. Aty.,S.Kep.,M.Kep
NIP. 197908052001122001

sBIODATA PENULIS

1. IDENTITAS

Nama : Comte Da Costa Nodus Kamengmau
Tempat tanggal lahir : Kupang, 27 Juli 2003
Jenis kelamin : Laki-laki
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Jln. Emaus

2. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD Inpres Liliba 2008 - 2014
2. SMP Negeri 11 Kota Kupang 2014 – 2017
3. SMA Ktolik Sint Carolus Kupang 2017-2020
4. Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun 2021 - Sekarang

MOTO :
**“BELAJAR DARI MASA LALU UNTUK MENATA MASA
DEPAN”**

Matius 7:7

“ Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu akan mendapat; ketoklah,
maka pintu akan dibukakan bagimu”.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan penyertaan-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini sesuai harapan, dengan judul “Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Baumta Kabupaten Kupang”. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Proposal ini banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu melalui kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada Bapak Dominggos Gonzalves, S.Kep., Ns., MSc selaku pembimbing I dan ucapan terima kasih juga kepada Bapak Gadur Blasius, S.Kep., Ns.,MSi selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan dengan sabar memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis dalam pembuatan Proposal penelitian ini. Ucapan terima kasih yang sama pula penulis sampaikan kepada Bapak Domianus Namuwali, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku penguji yang telah memberikan waktu untuk menguji kepada penulis demi kesempurnaan Skripsi penelitian ini.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM., M.Kes., sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah mengizinkan penulis menempuh Pendidikan Di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang.
2. Dr.Florentianus Tat, SKp.,M.Kes., sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang.
3. Ibu Ns. Yoany M.V.B.Aty, S.Kep., M.Kep., Sebagai ketua program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Sarjana Terapan Keperawatan Kupang.
4. Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali penulis dengan pengetahuan selama di bangku perkuliahan.
5. Kedua orang tua yang sangat penulis sayangi dan cintai yang telah mendukung, memotivasi, memberikan doa, dan telah membiayai dalam proses perkuliahan

6. Kepada teman-teman seperjuangan, khususnya kelas PPN TK 4A Keperawatan Kupang Angkatan 06 dan semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu dan saling memotivasi kepada penulis dalam penyusunan proposal ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu dalam bidang keperawatan.

Kupang, Juli 2025

DAFTAR ISI

PERYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR SKEMA	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.5. Keaslian Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1. Konsep Hipertensi	11
2.2. Konsep Kecemasan.....	28
2.3. Konsep Relaksasi Autogenik	35
2.4. Kerangka Teori.....	43
2.5. Kerangka Konsep	44
2.6. Hipotesis	44
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	45
3.1. Jenis dan Desain Penelitian.....	45
3.2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	47
3.3. Waktu dan Tempat Penelitian	48
3.4. Variabel Penelitian	48
3.5. Definisi Operasional	49
3.6. Jenis dan Teknik Pengambilan Data.....	50
3.7. Alat Ukur dan Bahan penelitian	50
3.8. Uji Validitas dan Uji rehabilitas.....	50
3.9. Teknik Pengumpulan Data.....	51
3.10. Alur Penelitian.....	52
3.11. Pengelolaan Data	53
3.12. Teknik Analisa Data	53

3.13. Etika Penelitian.....	54
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
4.1. Hasil Penelitian.....	58
4.2. Pembahasan.....	65
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
5.1. Kesimpulan.....	75
5.2. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi	11
Tabel 2. 2 Obat Penghambat ACE	21
Tabel 2. 3 Obat Penghambat reseptor angiotensin II.....	22
Tabel 2. 4 Obat Antagonis Kalsium	23
Tabel 2. 5 Obat Penghambat adrenoseptor Beta	24
Tabel 2. 6 Obat Penghambar adrenoseptor Alfa	25
Tabel 2. 7 Obat Adrenolitik sentral	25
Tabel 2. 8 Obat Diuretik	26
Tabel 2. 9 Koersioner Kecemasan Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS).....	33
Tabel 2.10 SOP Relaksasi Autogenik.....	40
Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian	47
Tabel 3. 2 Defenisi Operasional.....	51
Tabel 4.1 Krakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang (N=32).....	58
Tabel 4.2 Krakteristik Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas Baumata Kaupaten Kupang (N=32).....	59
Tabel 4.3 Krakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Baumata Kaupaten Kupang (N=32).....	59
Tabel 4.4 Krakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Baumata Kaupaten Kupang (N=32).....	60
Tabel 4.5 Krakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita di Puskesmas Baumata Kaupaten Kupang (N=32).....	60
Tabel 4.6 Rata- rata skor tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang.....	61
Tabel 4.7 Rata-rata skor tingkat kecemasan pada pada pasien hipertensi sesudah diberikan intervensi di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang.....	62
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Data Kuesioner.....	63
Tabel 4.9 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test.....	63

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	45
Skema 2. 2 Kerangka Konsep	46
Skema 3. 1 Alur Penelitian.....	54

**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS BAUMATA
KABUPATEN KUPANG TAHUN 2025
* Comte Da Costa Nadus Kamengmau
*Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
Kupang
Email:comtekamengmau@gmail.com**

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memperburuk kondisi pasien hipertensi. Intervensi non-farmakologis seperti relaksasi autogenik diketahui mampu menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test*. Sampel berjumlah 32 orang penderita hipertensi yang mengalami kecemasan yang dipilih secara *purposive sampling*. Intervensi berupa relaksasi autogenik dilakukan sebanyak empat kali seminggu selama dua minggu. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)* Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks*, dan diperoleh hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian H1 diterima, yang berarti H1 adalah ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang

Kesimpulan: Relaksasi autogenik memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi preventif di layanan kesehatan primer.

Kata kunci : relaksasi autogenik, tingkat kecemasan, hipertensi

**THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION ON
ANXIETY LEVELS IN HYPERTENSION PATIENTS AT
BAUMATA PUBLIC HEALTH CENTER, KUPANG
REGENCY, 2025**

* Comte Da Costa Nodus Kamengmau

* Applied Nursing Bachelor's Program, Kupang Ministry of Health
Polytechnic

Email:comtekamengmau@gmail.com

ABSTRAK

Anxiety is a psychological factor that can worsen the condition of hypertensive patients. Non-pharmacological interventions such as autogenic relaxation are known to reduce anxiety levels. This study aims to determine the effect of autogenic relaxation on anxiety levels in hypertensive patients. This study aims to determine the effect of autogenic relaxation on anxiety levels in hypertension patients in the Baumata Community Health Center work area, Kupang Regency. This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 32 individuals with hypertension and anxiety who were selected using purposive sampling. The intervention in the form of autogenic relaxation was carried out four times a week for two weeks. The level of anxiety was measured before and after the intervention using the Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire. Data analysis was carried out using the Wilcoxon Signed Ranks test, and the results obtained were $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which indicates that there is a significant influence between before and after the intervention. Thus, H1 is accepted, which means that H1 is that there is an influence of autogenic relaxation on the level of anxiety in hypertension patients in the work area of the Baumata Health Center, Kupang Regency.

Conclusion: Autogenic relaxation has a positive and significant effect on reducing anxiety levels in hypertension sufferers so that it can be used as a preventive intervention in primary health care.

Keywords: autogenic relaxation, anxiety level, hypertensi