

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
TAHUN 2023



Oleh :

NI LUH PUTU SHINTA ARI SUANDEWI
NIM. P07120219017

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**



**Oleh :
NI LUH PUTU SHINTA ARI SUANDEWI
NIM. P07120219017**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**

Diajukan oleh:

NI LUH PUTU SHINTA ARI SUANDEWI
NIM. P07120219017

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



I Gusti Ayu Harini, SKM.M.Kes
NIP. 196412311985032011

Pembimbing Pendamping :



I Gede Widjanegara, SKM. M.Fis
NIP. 195805201979101001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



Ners. I Made Sukarja, S. Kep., M.Kep.
NIP 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**

Diajukan oleh:

NI LUH PUTU SHINTA ARI SUANDEWI
NIM. P07120219017

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

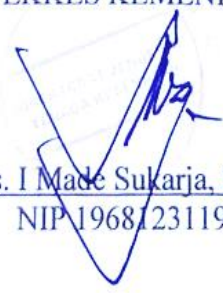
**PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 6 JUNI 2023**

TIM PENGUJI:

- | | | |
|--|---------|---------|
| 1. <u>I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si</u>
NIP. 196510081986031001 | Ketua | (.....) |
| 2. <u>Dr. Nyoman Ribek, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Pd</u>
NIP. 196106061988031002 | Anggota | (.....) |
| 3. <u>Ni Nyoman Hartati, SST, S.Kep., Ners., M Biomed</u>
NIP. 196211081982122001 | Anggota | (.....) |

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


Ners. I Made Sukarja, S. Kep., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

**EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY ON STRESS
LEVELS IN HYPERTENSION PATIENTS IN
UPTD PUSKESMAS WEST DENPASAR
YEAR 2023**

ABSTRACT

Cases of hypertension or high blood pressure in Indonesia are quite high. Hypertension occurs because an increase in uncontrolled blood pressure affects heart and blood vessel disease which causes patients to experience psychological problems, one of which is stress due to the disease they are experiencing. One way to overcome this is by doing autogenic relaxation therapy. The purpose of this study was to identify stress levels before and after being given autogenic relaxation therapy treatment and to prove the effect of autogenic relaxation therapy on reducing stress levels in hypertensive patients at the UPTD Puskesmas II West Denpasar in 2023. The study design used a pre-experimental with one-group pretest -posttest design using non-probability sampling with purposive sampling technique. The number of samples is 31 people. The instrument in this study used the Perceived Stress Scale (PSS) consisting of 10 questions. The results showed that of the 31 research subjects, their stress levels before being given treatment were mostly in the moderate stress category, 25 people (80.6%) and after being given treatment, most were in the mild stress category, 25 people (80.6%). Hypothesis testing was carried out using the Wilcoxon test with a p value of 0.000 ($p = 0.05$) which means that there is a significant relationship between autogenic relaxation therapy and reduced stress levels in hypertensive patients at UPTD Puskesmas II West Denpasar in 2023. The conclusion is that there is an effect of therapy autogenic relaxation on stress levels in hypertensive patients. Recommendations for future researchers are expected to use random sampling techniques in sampling

Keywords: Autogenic Relaxation Therapy, Stress, Hypertension

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**

ABSTRAK

Kasus hipertensi atau tekanan darah tinggi di Indonesia cukup tinggi. Hipertensi terjadi karena peningkatan tekanan darah tidak terkontrol berpengaruh terhadap penyakit jantung dan pembuluh darah yang menyebabkan pasien mengalami masalah psikologis salah satunya yaitu stres akibat penyakit yang dialaminya. Salah satu cara untuk mengatasinya dengan melakukan terapi relaksasi autogenik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat stres sebelum dan setelah diberikan perlakuan terapi relaksasi autogenik serta membuktikan pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023. Desain penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental* dengan *one-group pretest-posttest design* menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel 31 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Perceived stress scale* (PSS) terdiri 10 pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan dari 31 orang subyek penelitian tingkat stres sebelum diberikan perlakuan sebagian besar dalam kategori stres sedang 25 orang (80,6%) dan setelah diberikan perlakuan sebagian besar dalam kategori stres ringan 25 orang (80,6%). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon dengan nilai *p value* 0,000 ($p=0,05$) dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023. Kesimpulannya bahwa ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teknik random sampling dalam pengambilan sampel

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Autogenik, Stres, Hipertensi

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Selatan Tahun 2023

Oleh : Ni Luh Putu Shinta Ari Suandewi (P071202199017)

Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah di atas nilai normal dengan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolic lebih dari 90 mmHg. Data dari *World Health Organization* (WHO) memperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi dengan hipertensi diperkirakan tahun 2025 di proyeksi sekitar 29warga dunia terkena hipertensi (Prabawati,dk 2022). Data penduduk dunia mengalami hipertensi sekitar 26,4 % dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita, sebanyak 60% pasien hipertensi berada di negara berkembang seperti Asia tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% termasuk negara kita yaitu Indonesia (WHO,2018).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018) hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%) dan umur 55-64 tahun (55,2%). Data kota Denpasar menunjukkan dari 126.830 pasien hipertensi sebanyak 66.902 (52,7%) sudah mendapatkan pelayanan sesuai dengan standar. Penyakit hipertensi cukup tinggi ditemukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat terdapat 29.473 kasus dari 6 desa/kelurahan diantaranya pemecutan kelod 11.294 kasus, padangsambian kelod 5.919 kasus, dauh puri kauh 5.368 kasus, kelurahan dauh puri 2.248 kasus, dauh puri kelod 3.752 kasus, dauh puri kangin 892 kasus.

Stres merupakan situasi yang muncul ketika seseorang memiliki masalah atau tantangan yang tidak memiliki jalan keluar atau banyak pikiran mengalihkan perhatian seseorang dari apa yang mereka lakukan. Stres bisa terjadi pada orang ketika ada ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dan kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut ini

dipandang sebagai beban atau di luar kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan yang dihadapinya

Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi tingkat stres dan sesudah diberikan perlakuan terapi relaksasi autogenik serta membuktikan pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023. penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan *one-group pretest-posttest design* dimana jenis penelitian ini mengungkapkan sebab akibat yang melibatkan kelompok subjek. Metode yang digunakan untuk menentukan sampel adalah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yaitu mendapatkan subyek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan 31 subyek penelitian yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian diperoleh dari 31 subyek penelitian tingkat stres sebelum diberikan perlakuan sebagian besar mengalami kategori stres sedang sebanyak 25 orang (80,6%) dan setelah diberikan perlakuan sebagian besar mengalami kategori stres ringan sebanyak 25 orang (80,6%). Hasil uji non parametrik menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari $p = 0,05$ dapat diartikan bahwa terapi relaksasi autogenik berpengaruh terhadap tingkat stres pada pasien dengan hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023 bahwa terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teknik *simple random sampling* dalam mengambil sampel serta memperbanyak jumlah sampel dan menjalin hubungan yang baik kepada responden.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asungkerta wara nugraha-Nya, peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul **“Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat”** tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata atas usaha sendiri, melainkan juga berkat dorongan dan bantuan berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kp., Ns., S.Tr.Keb.M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Kepala Puskesmas dan Staf Puskesmas II Denpasar Barat yang telah memberikan kesempatan dan bantuan dalam memperoleh informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. Ibu N.L.K. Sulisnadewi, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

5. Ibu I Gusti Ayu Harini, SKM. M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak I Gede Widjanegara, SKM. M.Fis selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak I Nengah Ariasa dan Ibu Ni Putu Dewi Suadnyani serta Kakek I Made Windia dan Nenek Ni Made Riki selaku orang tua yang telah memberikan doa, dorongan mental dan moral, serta material kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 13 Mei 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Hipertensi.....	7
1. Definisi	7
2. Penyebab.....	7
3. Klasifikasi	8
c. Faktor Risiko Hipertensi.....	10
d. Patofisiologi.....	13
e. Manifestasi Klinis.....	14

f. Penatalaksanaan.....	14
g. Komplikasi Hipertensi.....	17
B. Stres	19
1. Definisi stres	19
2. Penyebab stres	19
3. Model stres	21
4. Tahapan stres	24
5. Tingkat stres	26
6. Dampak stres	27
7. Alat ukur stres.....	28
C. Relaksasi Autogenik.....	30
1. Pengertian	30
2. Manfaat terapi relaksi autogenik	31
3. Tahapan Kerja Relaksasi Autogenik	32
4. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres.....	34
 BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka konsep	36
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	37
1. Variabel penelitian.....	37
2. Definisi operasional.....	38
C. Hipotesis	40
 BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	41
B. Alur Penelitian.....	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
D. Populasi dan Sampel.....	43

1. Populasi penelitian.....	43
2. Sampel penelitian	43
3. Jumlah dan besar sampel	45
4. Teknik sampling	46
E. Jenis dan teknik pengumpulan data	46
1. Jenis data yang dikumpulkan.....	46
2. Cara pengumpulan data	47
3. Instrumen pengumpulan data.....	49
F. Pengolahan dan Analisis Data	50
1. Teknik pengolahan data.....	50
2. Analisis data	52
G. Etika Penelitian.....	53
1. <i>Informed consent</i> atau persetujuan setelah penjelasan	53
2. <i>Autonomy and human dignity</i>	53
3. <i>Confidentiality</i> (kerahasiaan).....	54
4. <i>Justice</i> (keadilan).....	54
5. <i>Beneficience</i> (manfaat)	54
6. <i>Non Maleficience</i> (tidak membahayakan)	54
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	55
1. Kondisi Umum Lokasi Penelitian.....	55
2. Karakteristik subjek penelitian	56
3. Hasil pengamatan terhadap subyek penelitian berdasarkan variabel penelitian	59
B. Pembahasan	66
1. Tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik	66

2. Tingkat stres pada subyek sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik....	68
3. Hubungan Tingkat Stres Berdasarkan Usia.....	70
4. Hubungan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin	71
5. Hubungan tingkat stres berdasarkan pendidikan	72
6. Hubungan tingkat stres berdasarkan pekerjaan	73
C. Keterbatasan Penelitian	76
 BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Klasifikasi Hipertensi.....	10
Tabel 2 <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS).....	30
Tabel 3 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	39
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	57
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	57
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	58
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	58
Tabel 8 Skor Stres Pada Pasien dengan Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	59
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Stres Pada Subyek Penelitian Sebelum Diberikan Perlakuan Terapi Relaksasi Autogenik di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	60
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Stres Pada Subyek Penelitian Setelah Diberikan Perlakuan Terapi Relaksasi Autogenik di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	60
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Hubungan Usia Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	61
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	62

Tabel 13	Distribusi Frekuensi Hubungan Pekerjaan Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	63
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Hubungan Pekerjaan Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	64
Tabel 15	Hasil Uji Normalitas Data Stres Pada Subyek Penelitian di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	65
Tabel 16	Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Kerangka Konsep	37
Gambar 2 : Rancangan Penelitian	41
Gambar 3: Alur Kerangka Kerja	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Biaya Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023
Lampiran 3	Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Autogenik
Lampiran 4	Instrumen Pengumpulan Data Perceived Stres Scale (PSS)
Lampiran 5	Surat Permohonan Responden
Lampiran 6	Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai Peserta Penelitian
Lampiran 7	Master Tabel Pengumpulan Data Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023
Lampiran 8	Hasil Uji Normalitas Data
Lampiran 9	Hasil Uji Univariat
Lampiran 10	Hasil Uji Bivariat
Lampiran 11	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 12	Persetujuan Etik / <i>Ethical Approval</i>
Lampiran 13	Hasil Bimbingan Skripsi
Lampiran 14	Dokumentasi Kegiatan Penelitian