

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK* PADA**  
**GANGGUAN POLA TIDUR PENDERITA HIPERTENSI**

**Studi Kasus Dilakukan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan**  
**Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat**  
**Kota Denpasar Tahun 2024**



**Kemenkes**  
**Poltekkes Denpasar**

**Oleh :**  
**NIWAYAN PURNIASIH**  
**NIM. P07120121080**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**PRODI DIPLOMA III**  
**DENPASAR**  
**2024**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK* PADA  
GANGGUAN POLA TIDUR PENDERITA HIPERTENSI**

**Studi Kasus Dilakukan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan  
Klud Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat  
Kota Denpasar Tahun 2024**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli Madya  
Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Denpasar

Oleh :

**NI WAYAN PURNIASIH**

**NIM. P07120121080**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI DIPLOMA III  
DENPASAR  
2024**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Wayan Purniasih

NIM : P07120121080

Program Studi : D III

Tahun Akademik : 2023/2024

Alamat : Banjar Pemenang, Desa Nyalian, Kecamatan Banjarangkan  
Kabupaten Klungkung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul “Implementasi Terapi Terapi Relaksasi *Autogenik* Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar,

Yang membuat pernyataan

  
Ni Wayan Purniasih  
NIM P07120121080

# LEMBAR PERSETUJUAN

## KARYA TULIS ILMIAH

### IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK* PADA GANGGUAN POLA TIDUR PENDERITA HIPERTENSI

Studi Kasus Dilakukan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan  
Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat  
Kota Denpasar Tahun 2024



Diajukan Oleh :

NI WAYAN PURNIASIH  
NIM. P07120121080

### TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:

I Ketut Gama, SKM., M.Kes  
NIP. 196202221983091001

Pembimbing Pendamping:

Dr. K.A. Henny Achjar, SKM., M.Kep.Sp.Kom  
NIP. 196603211988032001

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

# LEMBAR PENGESAHAN

## KARYA TULIS ILMIAH

### IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK* PADA GANGGUAN POLA TIDUR PENDERITA HIPERTENSI

Studi Kasus Dilakukan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan  
Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat  
Kota Denpasar Tahun 2024



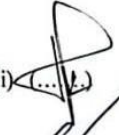
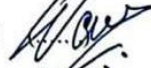

Diajukan Oleh :

**NI WAYAN PURNIASIH**  
NIM. P07120121080

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA  
TANGGAL : 21 MEI 2024

#### TIM PENGUJI

1. Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.Ns.M.Kep (Ketua Penguji)   
NIP. 197201091996031001
2. I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep.,Ns.,M.Kes (Anggota I)   
NIP. 196303241983091001
3. Ketut Sudiantara, A Per Pen, S. Kep, Ns, M Kes (Anggota II)   
NIP. 196808031989031003

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



## RINGKASAN PENELITIAN

Implementasi Terapi Relaksasi *Autogenik* Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II DenpasarBarat Kota Denpasar Tahun 2024

Oleh : Ni Wayan Purniasih (P07120121080)  
email : [niwayanpurniasih86@gmail.com](mailto:niwayanpurniasih86@gmail.com)

Penyakit Tidak Menular (PTM) atau biasa juga disebut dengan penyakit degeneratif. Penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit kardiovaskular, stroke, diabetes, penyakit paru obstruktif, dan kanker tertentu, sebenarnya merupakan penyakit utama dalam kesehatan masyarakat yang memiliki faktor risiko yang sama (kondisi mendasar yang umum) Achjar dkk.,( 2023) Menurut WHO (*World Health Organization*) hipertensi didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal, sehingga dapat menyebabkan peningkatan angka kematian. Jika tekanan darah berada pada fase sistolik 140 mmHg yang menandakan fase darah dipompa oleh jantung, dan fase diastolik 90 mmHg yang menandakan fase darah kembali ke jantung. (Kementerian Kesehatan RI, 2023)

Gangguan pola tidur adalah gangguan yang terjadi pada kualitas dan kuantitas waktu tidur seseorang akibat faktor eksternal. Faktor risiko terjadinya hipertensi yang merupakan kebutuhan esensial manusia adalah tidur. Kualitas tidur merupakan kombinasi indeks tidur termasuk durasi tidur dan gangguan tidur yang dapat dinilai secara objektif. Wong Martin dkk, (2020) Dampak gangguan pola tidur terhadap hipertensi dapat merusak daya ingat dan kemampuan kognitif. Terdapat beberapa pengobatan non-farmakologis yang telah diteliti berdampak pada kualitas tidur penderita hipertensi, salah satu pengobatan non-farmakologis yang dilakukan yaitu terapi relaksasi *autogenik*, yang merupakan teknik relaksasi berfokus pada diri sendiri, teknik ini menciptakan perasaan hangat dan pikiran tenang. (Lutfiati dkk, 2018)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi terapi relaksasi autogenik pada gangguan pola tidur penderita hipertensi di Banjar Abiantimbul

Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024.

Desain yang digunakan pada penelitian studi kasus ini adalah jenis studi kasus deskriptif dengan bentuk studi kasus mendalam. Penelitian ini hanya menggunakan 1 orang pasien hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur dan yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Diagnosa keperawatan pada penelitian ini adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan dibuktikan pasien mengeluh sulit tidur, mengatakan sering terjaga, mengatakan tidur tidak puas, mengatakan pola tidur berubah, mengatakan istirahat tidak cukup dan mengatakan kemampuan beraktivitas menurun.

Intervensi keperawatan pada penelitian ini sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) adalah intervensi utama yaitu dukungan tidur dan edukasi ajarkan relaksasi nonfarmakologis salah satunya terapi relaksasi *autogenik* yang dilakukan 2x/hari dalam 15 menit selama 3 hari dengan kriteria hasil pola tidur membaik. Implementasi keperawatan yang telah dilakukan selama 3 hari dalam 15 menit dari tanggal 24, 25, dan 26 April 2024. Implementasi yang diberikan sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) 2018 adalah intervensi utama dukungan tidur dan edukasi aktivitas/istirahat.

Hasil evaluasi keperawatan pada penelitian ini adalah peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi dari hasil quisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pre test* 17 menjadi 10 dari hasil *post test*. Peningkatan kualitas tidur terjadi karena pengaruh terapi relaksasi *autogenik* dimana terapi ini dapat membantu merelaksasi pikiran, detak jantung dan aliran darah. Kesimpulan terapi relaksasi autogenik dapat meningkatkan kualitas tidur pada gangguan pola tidur penderita hipertensi. Mengatasi gangguan pola tidur penderita hipertensi disarankan melakukan terapi relaksasi *autogenik* karena efektif meningkatkan kualitas tidur.

# **IMPLEMENTATION OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY IN DISORDERED SLEEP PATTERNS IN HYPERTENSION PATIENTS**

*Case Study Conducted in Banjar Abiantimbul, Pemecutan Klod Village, West  
Denpasar II Health Center Area, Denpasar City, 2024*

## **ABSTRAC**

*Hypertension is blood pressure that exceeds 140/90 mmHg. Hypertension often causes sleep pattern disturbances, sleep pattern disturbances are disturbances in the quality and quantity of sleep caused by external factors. Symptoms of disturbed sleep patterns include complaints of difficulty sleeping, frequent waking, dissatisfaction with sleep. One of the efforts made to overcome sleep pattern disorders in hypertension is through autogenic relaxation therapy. The aim of the research is to determine the implementation of Autogenic Relaxation Therapy in Sleep Pattern Disorders in Hypertension Sufferers. This research design is a descriptive case study type in the form of an in-depth case study. The subject of this research is Mr. R with a medical diagnosis of hypertension. The results of the assessment Mr. R complained of difficulty sleeping, said his sleep pattern had changed and the results of the PSQI questionnaire were 17. The nursing diagnosis was sleep pattern disturbance related to environmental obstacles. The intervention chosen was sleep support which in the educational action was used to teach autogenic relaxation therapy which was carried out 2x/day in 15 minutes for 3 days with the criteria of improved sleep patterns. The nursing evaluation used was SOAP with results of improving the patient's sleep quality and post test results 10. To overcome sleep pattern disorders in hypertensive patients, it is recommended to use autogenic relaxation therapy because it is effective in improving the patient's sleep quality.  
Keywords: autogenic relaxation, sleep pattern disorders*

# **IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK* PADA GANGGUAN POLA TIDUR PENDERITA HIPERTENSI**

**Studi Kasus Dilakukan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024**

## **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan gangguan pola tidur, gangguan pola tidur adalah gangguan kualitas dan kuantitas tidur yang disebabkan oleh faktor-faktor eksternal. Gejala gangguan pola tidur seperti mengeluh sulit tidur, sering terjaga, tidak puas tidur. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada hipertensi yaitu dengan terapi relaksasi *autogenik*. Tujuan penelitian untuk mengetahui Implementasi Terapi Relaksasi *Autogenik* Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi. Desain penelitian ini adalah jenis studi kasus deskriptif dengan bentuk studi kasus mendalam. Subjek penelitian ini adalah Tn.R dengan diagnosa medis hipertensi. Hasil pengkajian Tn.R mengeluh sulit tidur, mengatakan pola tidur berubah dan hasil quisioner PSQI 17. Diagnosa keperawatan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan. Intervensi yang dipilih yaitu dukungan tidur yang pada tindakan edukasi digunakan ajarkan terapi relaksasi *autogenik* yang dilakukan 2x/hari dalam 15 menit selama 3 hari dengan kriteria hasil pola tidur membaik. Evaluasi keperawatan yang digunakan yaitu SOAP dengan hasil peningkatan kualitas tidur pasien dan hasil post test PSQI 10. Untuk mengatasi gangguan pola tidur pasien hipertensi disarankan menggunakan terapi relaksasi *autogenik* karena efektif meningkatkan kualitas tidur pasien.

Kata Kunci : *relaksasi autogenik*, gangguan pola tidur

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Implementasi Terapi Relaksasi *Autogenik* Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi” tepat pada waktunya. Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb.,S.Kep.Ners.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program Pendidikan Diploma III di Jurusan Keperawatan.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak Dr. I Wayan Suardana, S.Kep,Ns,M.Kep selaku Ketua Prodi Diploma III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak I Ketut Gama,SKM.M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Dr. K.A.Henny Achjar, SKM,M.Kep,Sp.Kom selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Tn.R selaku pasien yang telah bersedia menjadi pasien dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Mahasiswa Angkatan tahun 2021 Diploma III Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang banyak memberikan masukan dan dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Bapak I Nengah Suwitra dan Ibu Ni Nyoman Armini selaku orang tua peneliti yang telah memberikan dorongan moral maupun material dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan masukan dan saran yang bersifat membangun untuk meningkatkan kualitas isi Karya Tulis Ilmiah ini.

Denpasar, 1 April 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
<b>RINGKASAN PENELITIAN</b> .....	vi
<i>ABSTRAK</i> .....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
1. Tujuan Umum .....	7
2. Tujuan Khusus .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
3. Manfaat Teoritis .....	8
4. Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II</b> .....	10
<b>TINJAUAN PUSAKA</b> .....	10
E. Konsep Terapi Relaksasi <i>Autogenik</i> .....	10
5. Definisi Terapi Relaksasi <i>Autogenik</i> .....	10
6. Pengaruh terapi relaksasi <i>autogenik</i> .....	11
7. Manfaat Terapi Relaksasi <i>Autogenik</i> .....	11
8. Prosedur Terapi Relaksasi <i>Autogenik</i> .....	12
F. Konsep Gangguan Pola Tidur.....	15
1. Definisi Gangguan Pola Tidur.....	15
2. Penyebab gangguan pola tidur .....	15
3. Tanda dan Gejala Gangguan Pola Tidur.....	16
a. Gejala serta tanda mayor.....	16
4. Alat Ukur Gangguan Pola Tidur .....	16
5. Kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) .....	17
G. Konsep Hipertensi .....	18

6. Definisi Hipertensi .....	18
7. Penyebab Hipertensi .....	19
8. Faktor Risiko Hipertensi .....	20
9. Tanda dan Gejala Hipertensi .....	23
10. Klasifikasi Hipertensi.....	24
11. Pemeriksaan Penunjang Hipertensi.....	25
12. Komplikasi Hipertensi .....	25
13. Penatalaksanaan Hipertensi.....	27
H. Konsep Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi	27
1. Pengkajian Keperawatan.....	27
2. Diagnosa Keperawatan .....	28
3. Intervensi Keperawatan.....	29
4. Implementasi Keperawatan.....	32
5. Evaluasi Keperawatan.....	33
BAB III .....	35
METODE STUDI KASUS .....	35
A. Desain Studi Kasus .....	35
B. Subjek Studi Kasus .....	35
C. Fokus Studi Kasus .....	36
D. Definisi Operasional Studi Kasus .....	36
E. Instrument Studi Kasus.....	38
F. Metode Pengumpulan Data .....	38
G. Langkah- Langkah Pelaksanaan Studi Kasus .....	39
H. Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....	44
I. Analisis Data dan Penyajian Data.....	44
J. Etika Studi Kasus.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	47
A. Hasil Studi Kasus.....	47
B. Pembahasan .....	67
C. Keterbatasan .....	75
BAB V PENUTUP .....	67
A. Simpulan.....	67
B. Saran .....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	93

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi .....	25
Tabel 2	Definisi Operasional Variabel Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2024.....	36
Tabel 3	Karakteristik Subjek Pada Masalah Gangguan Pola Tidur Pasien Hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024 .....	48
Tabel 4	Data Hasil Pengkajian Pada Masalah Gangguan Pola Tidur Pasien Hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024.....	48
Tabel 5	Analisis Data Masalah Gangguan Pola Tidur Pasien Hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024 .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Proposal Karya Tulis Ilmiah Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi .....	74
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Biaya Penelitian Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi .....	76
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	77
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Responden .....	78
Lampiran 5	Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai Peserta Penelitian.....	79
Lampiran 6	Kisi-Kisi Kuisinoer Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi)..	83
Lampiran 7	Kuisioener Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) .....	85
Lampiran 8	Standar Operasional (Sop) Pengukuran Tekanan Darah .....	89
Lampiran 9	Standar Operasional Prosedur (Sop) Relaksasi Autogenik .	92
Lampiran 10	Surat Persetujuan Izin Pengambilan Data Penelitian.....	95
Lampiran 11	Format Asuhan Keperawatan.....	98
Lampiran 12	Ethical Clearance.....	119
Lampiran 13	Surat Izin Penelitian.....	120
Lampiran 14	Surat Rekomendasi Penelitian.....	121
Lampiran 15	Dokumentasi Implementasi.....	122
Lampiran 16	Siak Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....	127
Lampiran 17	Hasil Turnitin.....	128
Lampiran 18	Bukti Penyelesaian Administrasi.....	130
Lampiran 29	Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repositori.....	131