

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA HIPERTENSI MELALUI *AUTOGENIC TRAINING* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DAN PENINGKATAN KUALITAS HIDUP

Siti Fikriya Salim

Abstrak

Peningkatan jumlah lansia menimbulkan tantangan besar dalam dunia kesehatan, khususnya dalam penanganan penyakit degeneratif seperti hipertensi. Hipertensi tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan, yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Diperlukan pendekatan holistik yang mencakup intervensi nonfarmakologis untuk penanganan yang menyeluruh. Penulisan ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan berbasis *evidence-based nursing* untuk mengevaluasi efektivitas *Autogenic Training* sebuah teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. Data dikumpulkan berdasarkan karakteristik lansia, tingkat kecemasan, kualitas hidup, serta hasil klinis pasca intervensi. Hasil menunjukkan bahwa *Autogenic Training* mampu menurunkan tingkat kecemasan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan serta meningkatkan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi dari kualitas hidup sedang menjadi kualitas hidup baik. Selain itu, intervensi ini juga berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah yang lebih stabil. *Autogenic Training* terbukti menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dan dapat diterapkan secara luas dalam praktik keperawatan gerontik. Pendekatan ini mendukung kesejahteraan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Kata Kunci: *Autogenic Training*, Hipertensi, Kecemasan, Kualitas Hidup, Lansia

ANALYSIS OF NURSING CARE FOR ELDERLY HYPERTENSION THROUGH AUTOGENIC TRAINING TO REDUCE ANXIETY AND IMPROVE QUALITY OF LIFE

Siti Fikriya Salim

Abstract

The increasing elderly population presents significant challenges to the healthcare system, particularly in managing degenerative diseases such as hypertension. Hypertension affects not only physical health but also psychological well-being, often leading to anxiety that can reduce the overall quality of life in older adults. A holistic approach that includes non-pharmacological interventions is necessary for comprehensive management. This study employed a case study method with an evidence-based nursing approach to evaluate the effectiveness of Autogenic Training a deep relaxation technique in reducing anxiety and improving the quality of life in elderly individuals with hypertension. Data were collected based on patient characteristics, anxiety levels, quality of life scores, and clinical outcomes after the intervention. Results showed that Autogenic Training effectively reduced anxiety from a moderate to a mild level and improved quality of life from moderate to good. Additionally, the intervention contributed to more stable blood pressure control. Autogenic Training proved to be an effective non-pharmacological nursing intervention and can be widely implemented in geriatric nursing practice. This approach supports psychological well-being and enhances the overall quality of life in elderly patients.

Keywords: *Anxiety, Autogenic Training, Elderly, Hypertension, Quality Of Life*