



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

SITI FIKRIYA SALIM

2410721018

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

SITI FIKRIYA SALIM

2410721018

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Siti Fikriya Salim

NIM : 2410721018

Tanggal : 16 Mei 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 16 Mei 2025

Yang menyatakan,



Siti Fikriya Salim

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Fikriya Salim
NIM : 2410721018
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Melalui Autogenic Training Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Peningkatan Kualitas Hidup"**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan, Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatikan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Fikes UPNVJ

Pada tanggal : 16 Mei 2025

Yang menyatakan,



(Siti Fikriya Salim)

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Siti Fikriya Salim

NIM : 2410721018

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul Karya Ilmiah : Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Melalui
Autogenic Training Terhadap Penurunan Kecemasan Dan
Peningkatan Kualitas Hidup

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Dr. Ns. Evin Novianti, M.Kep., Sp.Kep.J.

Ketua Penguji



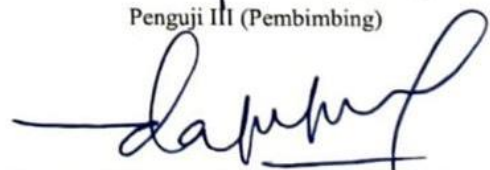
Ns. Dwi Suratnini, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J.

Penguji II



Ns. Dwi Suratnini, S. Kep., M. Kep.

Penguji III (Pembimbing)



Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S.

Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S.

Koordinator Program Studi

Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 16 Mei 2025

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

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir KIAN yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Melalui *Autogenic Training* Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Peningkatan Kualitas Hidup”. Karya tulis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Profesi Ners di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Rasa hormat dan terima kasih penulis sampaikan kepada Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta, Ibu Desmawati, S.Kp, MKep, Sp.Mat, PhD; Ketua Program Studi, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S., M.Kep; serta para dosen penguji, yaitu ibu Dr. Ns. Evin Novianti, M.Kep., Sp.Kep.J, sebagai penguji 1, ibu Ns. Raphita Diorarta, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J. sebagai penguji 2 dan ibu Ns. Dwi Suratmini, S.Kep., M.Kep sebagai dosen penguji 3 sekaligus sebagai pembimbing atas segala bimbingan, masukan, serta motivasi yang sangat membantu selama proses penyusunan tugas akhir ini. Terima kasih penulis ucapkan juga kepada Bapak Firdaus Salim dan Ibu Siti Sakinah selaku orang tua saya, yang telah membesarkan, mendidik, memberi dukungan moral dan material serta yang selalu mendoakan saya agar dapat menyelesaikan proses penyusunan KIAN dan perkuliahan di UPN “Veteran” Jakarta

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi peningkatan kualitas karya tulis ini serta kemajuan ilmu keperawatan di masa mendatang.

Jakarta, 16 Mei 2025

Penulis



Siti Fikriya Salim

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penulisan.....	8
I.3 Manfaat Penulisan	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
II.1 Konsep Dasar Lansia	9
II.2 Konsep Dasar Hipertensi.....	15
II.3 Konsep Dasar Kecemasan Lansia	22
II.4 Konsep Dasar Kualitas Hidup Lansia.....	29
II.5 Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Pada Kecemasan	35
II.6 Konsep <i>Autogenic Training</i>	45
 BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	 47
III.1 Kasus Kelolaan Utama	47
III.2 Kasus Kelolaan <i>Resume</i>	67
III.3 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	87
 BAB IV PEMBAHASAN.....	 84
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait	84
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	101
IV.3 Implikasi.....	104
 BAB V PENUTUP.....	 104
V.1 Kesimpulan	104
V.2 Saran	105
 DAFTAR PUSTAKA	 106
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rencana Keperawatan Teori	42
Tabel 2	Analisa Data Pasien Kelolaan Utama	54
Tabel 3	Tindakan Keperawatan dan Catatan Perkembangan Pasien Kelolaan ..	60
Tabel 4	Tindakan Keperawatan dan Catatan Perkembangan Pasien Kelolaan (Intervensi Inovasi)	64
Tabel 5	Analisa Data Pasien Kelolaan <i>Resume</i>	74
Tabel 6	Rencana Keperawatan Pasien Kelolaan <i>Resume</i>	77
Tabel 7	Tindakan Keperawatan dan Catatan Perkembangan Pasien Kelolaan <i>Resume</i>	79
Tabel 8	Tindakan Keperawatan dan Catatan Perkembangan Pasien Kelolaan <i>Resume</i> (Intervensi Inovasi)	83
Tabel 9	Hasil Intervensi Inovasi Harian <i>Autogenic Training</i> Klien Kelolaan Utama	88
Tabel 10	Hasil Intervensi Inovasi Harian <i>Autogenic Training</i> Klien Kelolaan <i>Resume</i>	89
Tabel 11	Hasil Kuesioner Tingkat Kecemasan dan Tingkat Kualitas Hidup Pada Pasien Kelolaan dan Pasien <i>Resume</i>	102

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Diagnosa Keperawatan	41
Skema 2 Genogram Klien Kelolaan Utama	49
Skema 3 Genogram Klien Kelolaan Resume	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>SOP Autogenic Training</i>
Lampiran 2	Kuesioner Geriatric Anxiety Scale (GAS)
Lampiran 3	Kuesioner Kualitas Hidup (WHOQOL-BREF)
Lampiran 4	Lembar Monitoring
Lampiran 5	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Judul KIA
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Pendaftaran Sidang KIA
Lampiran 8	Dokumentasi
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin KIA