

PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN NYERI KEPALA PADA NY.A DENGAN HIPERTENSI DI RSUD ARIFIN ACHMAD

Dody Alkadri¹, Muhammad Nurman², Riani³

Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan
dodyalkadri5@gmail.com

Abstrak

Meningkatnya prevalensi lanjut usia menimbulkan berbagai perubahan yang berdampak pada masalah kesehatan seperti penurunan fungsi jantung yang salah satu penyakitnya yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal yaitu tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya diatas 90 mmHg. Salah satu gejala hipertensi yang mengganggu aktivitas yaitu nyeri kepala bagian belakang, pusing, tidak nyaman pada bagian tengkuk dan penglihatan kabur. Terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah seperti terapi relaksasi autogenik. Berdasarkan hasil observasi kondisi nyata di lapangan terlihat bahwa pada pasien hipertensi ditemukan masalah nyeri kepala akut. Penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri kepala yaitu terapi relaksasi autogenik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan terapi relaksasi autogenik terjadi penurunan skala nyeri dan hasil dari observasi peneliti mendapatkan penurunan dari 160/90 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Diharapkan kepada keluarga pasien dapat menggunakan teknik relaksasi autogenik pada pasien jika pasien mengalami nyeri kepala karena hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri Kepala, Relaksasi Autogenik

Abstract

The increasing prevalence of elderly people leads to various changes that impact health problems, such as decreased heart function, one of which is hypertension. Hypertension is a circulatory system disorder that can cause blood pressure to rise above normal values, with systolic pressure above 140 mmHg and diastolic pressure above 90 mmHg. Symptoms of hypertension that interfere with daily activities include headaches at the back of the head, dizziness, neck discomfort, and blurred vision. Non-pharmacological therapies for hypertension include autogenic relaxation therapy. Based on observations of real-world conditions, it was observed that patients with hypertension experienced acute headaches. The treatment for these headaches is autogenic relaxation therapy. The study showed that autogenic relaxation therapy reduced the pain scale, with researchers observing a decrease from 160/90 mmHg to 140/90 mmHg. It is recommended that patients' families use autogenic relaxation techniques with their patients if they experience headaches due to hypertension.

Keywords: Hypertension, Headache, Autogenic Relaxation

* Corresponding author :

Address : J. Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang

Email : dodyalkadri5@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal yaitu tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya diatas 90 mmHg. Hipertensi mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Pramana et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menyebutkan penderita hipertensi hampir dua kali lipat secara global selama tiga dekade terakhir. Hipertensi menyebabkan 10,8 juta kematian dan 235 juta menyebabkan cacat (WHO, 2024). Kasus hipertensi diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya, dan akan mencapai angka 1,15 miliar kasus di tahun 2025 dengan peningkatan sekitar 80% dari yang sebelumnya sekitar 639 juta kasus (Pitoy et al, 2024). Tahun 2019 menyebutkan bahwa data jumlah hipertensi di negara berkembang sebanyak 40%, sedangkan negara maju 35%. Setiap tahun penderita hipertensi pada Negara Asia yang meninggal sekitar 1,5 juta orang (Sulkarnaen et al., 2022)

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun di Indonesia sebesar 30,8%. Prevalensi hipertensi tertinggi dialami lansia yaitu 68,6% yang terdiri dari usia 55-64 tahun sebesar 18,7%, usia 65-74 tahun sebesar 23,8% dan usia ≥ 75 tahun sebesar 26,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada lansia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 yaitu umur 55-64 tahun dari 45,9% menjadi 55,3% usia 65-74 dari 57,6% menjadi 62,3% dan pada umur 75 keatas dari 63,8% menjadi 69,5% (Kemenkes, 2018).

Menurut hasil data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 prevalensi hipertensi di Provinsi Riau sebesar 25,6% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Riau pada tahun 2022 prevalensi hipertensi sebesar 33,1% mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2021 sebesar 22,8% (Dinkes Provinsi Riau, 2022). Prevalensi hipertensi tahun 2020 sebanyak 1.549.127 orang yang terdiri dari

laki-laki sebanyak 800.860 orang dan perempuan sebanyak 748.267 orang (Dinkes Provinsi Riau, 2020).

Berdasarkan hasil observasi langsung di Ruang Krisan RSUD Arifin Achmad tahun 2025 terlihat bahwa ditemukan pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, dengan keluhan utama nyeri pada kepala (P : adanya tekanan darah tinggi, Q : seperti ditusuk dan ditekan, R : kepala bagian belakang, leher dan tengkuk, S : skala nyeri 4, T : hilang timbul, TD : 160/90 mmHg, N : 87x/menit, R : 20x/menit dan suhu 36,6° C, tidak nyaman pada bagian tengkuk, merasa mual dan pernah muntah, klien tampak lemas dan tampak pucat. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah dengan judul "Penerapan relaksasi autogenik untuk menurunkan nyeri kepala pada Ny. A dengan hipertensi di Ruang Krisan RSUD Arifin Achmad".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus terhadap seorang perempuan berusia 57 tahun yang dirawat di rumah sakit dengan diagnosis medis hipertensi . Pendekatan ini dilakukan untuk menggambarkan secara mendalam kondisi klinis, proses asuhan keperawatan, serta respons pasien terhadap tindakan yang diberikan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dengan orang tua, serta studi dokumentasi medis. Studi ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai penerapan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi dan mengidentifikasi intervensi yang efektif dalam mempercepat proses penyembuhan serta mencegah komplikasi lanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Implementasi Keperawatan

Implementasi atau disebut tindakan keperawatan merupakan rangkaian perilaku atau aktivitas yang dikerjakan oleh perawat untuk melaksanakan intervensi keperawatan. Tindakan-tindakan pada intervensi keperawatan terdiri atas observasi, terapeutik, edukasi dan kolaborasi. Implementasi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan tujuan agar nyeri akut

dapat teratasi. Implementasi dilakukan pertama kali pada hari Rabu, 18 Juni 2025. Saat itu kondisi pasien yaitu klien mengatakan nyeri pada kepala, tidak nyaman pada bagian tengkuk, klien mengatakan merasa mual dan pernah muntah, P : adanya tekanan darah tinggi, Q : seperti ditusuk dan ditekan, R : kepala bagian belakang, leher dan tengkuk, S : skala nyeri 4, T : hilang timbul, wajah klien tampak meringis kesakitan dan TD : 160/90 mmHg.

b. Evaluasi keperawatan

Evaluasi yang diharapkan pada pasien dengan nyeri akut yaitu ekspresi wajah klien tenang, keluhan nyeri menurun, gelisah menurun, ketegangan otot menurun, frekuensi nadi membaik dan tekanan darah membaik setelah pemberian terapi relaksasi autogenik. Pada hari ke 1, Ny.A mengatakan nyeri pada kepala, tidak nyaman pada bagian tengkuk, klien mengatakan merasa mual dan pernah muntah. Data objektif yang didapat yaitu P : adanya tekanan darah tinggi, Q : seperti ditusuk dan ditekan, R : kepala bagian belakang, leher dan tengkuk, S : skala nyeri 3, T : hilang timbul, wajah klien tampak meringis kesakitan dan TD : 155/87 mmHg.

Pada hari ke-2, klien mengatakan nyeri pada kepala berkurang, klien masih merasa tidak nyaman pada bagian tengkuk, klien mengatakan merasa mual dan pernah muntah. Data objektif yang didapat yaitu P : adanya tekanan darah tinggi, Q : seperti ditusuk dan ditekan, R : kepala bagian belakang, leher dan tengkuk, S : skala nyeri 2, T : hilang timbul, wajah klien tampak rileks dan TD : 150/85 mmHg. Pada hari ke-3 klien mengatakan bahwa nyeri pada kepala berkurang, masih merasa tidak nyaman pada bagian tengkuk berkurang, klien mengatakan tidak merasa mual dan muntah lagi. Data objektif yang didapat yaitu P : adanya tekanan darah tinggi, Q : seperti ditusuk dan

ditekan, R : kepala bagian belakang, leher dan tengkuk, S : skala nyeri 1, T : hilang timbul, wajah klien tampak rileks dan TD : 145/80 mmHg.

Perubahan nyeri akut yang terjadi pada pasien sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardani & Adriani (2022) menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi *autogenik* selama tiga hari berturut-turut, didapatkan hasil nyeri pasien lansia dengan hipertensi menurun pada hari ketiga. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Widari (2017) mengatakan bahwa relaksasi *autogenik* merupakan salah satu teknik yang dapat menurunkan hipertensi karena dengan relaksasi *autogenik* diharapkan akan menghilangkan ketegangan dimana orang tersebut membayangkan sebuah keadaan yang tenang kemudian memfokuskan pada sensasi fisik yang berbeda mulai dari kaki sampai kepala. Relaksasi pada hakekatnya adalah cara yang diperlukan untuk menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernapasan. Respons dari relaksasi akan mengembalikan tubuh pada keadaan yang seimbang. Pupil, pendengaran, tekanan darah, denyut jantung, pernapasan dan sirkulasi akan kembali normal serta otot-otot menjadi rileks.

SIMPULAN

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan pada Ny.A dengan hipertensi di Ruang Krisan RSUD Arifin Achmad, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut. Hasil pengkajian yang dilakukan oleh penulis pada Ny.A ditemukan data - data menunjukkan bahwa nyeri pada kepala, tidak nyaman pada bagian tengkuk, wajah klien tampak meringis kesakitan, pusing, klien merasa mual dan muntah, klien memejamkan matanya, pasien terlihat memegangkan kepalanya. Pemeriksaan nyeri didapatkan P (tekanan darah tinggi),

Q (seperti ditusuk dan ditekan), R (kepala bagian belakang, leher dan tengkuk), skala nyeri 4, T (hilang timbul) dan TD 160/90 mmHg.

Diagnosa keperawatan yang muncul pada Ny.A yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (peningkatan tekanan darah) dan risiko jatuh berhubungan dengan penurunan fungsi kesehatan. Intervensi keperawatan yang diberikan pada Ny.A yaitu terapi relaksasi *autogenik* untuk menurunkan tekanan darah dan skala nyeri.

Implementasi keperawatan yang dilakukan sesuai dengan intervensi yang telah disusun yaitu memberikan terapi relaksasi *autogenik* sampai masalah nyeri akut teratasi dan tidak ada perbedaan yang signifikan dengan penelitian terdahulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin Z. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Komplementer Terapi Komplementer Solusi Cerdas Optimalkan Kesehatan*. Jawa Timur : Universitas Jember.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia). *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192-199.
- Akbar, F., Syamsidar, & Nengsih, W. (2020). Karakteristik Lanjut Usia dengan Hipertensi di Desa Banua Baru. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 2(2).
- Apriansyah. (2015). Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1 (2).
- Dewi, E. U., Widari, N. P. (2017). Teknik Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Progresif terhadap Tekanan Darah pada lansia dengan Hipertensi. *Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah*, ISSN. 2579 – 7719.
- Deswita, R., Amelia, D., Wibisana, E., Ahmad, S.N. (2025). Studi Kasus: Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Nyeri Akut pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 8 (1).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar. (2024). *Prevalensi Hipertensi*. Kampar : Dinkes Kabupaten Kampar.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Riau*. Provinsi Riau.
- Fitriana., Hartutik, S., Sutanto, A. (2023). Penerapan teknik relaksasi autogenik terhadap nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Osadhawedyah*, 1(4), 245–251.
- Imamah, I.N. (2020). The Effect of Autogenic Relaxation on Blood Pressure Changes in Patients with Hypertension: Literature Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2).
- Ismail S. (2020). *Keperawatan Holistik dan Aplikasi Intervensi Komplementer*. Semarang : Universitas Dipenogoro.
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riskedas 2018*. Jakarta:Kemenke RI.
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Kesehatan RI.
- Khumairoh, S., Irdianty, M.S. (2021). Asuhan Keperawatan pada Pasien

- Hipertensi Dalam Penurunan Kebutuhan Psikososial : Rasa Aman Nyaman (Nyeri). *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Kusuma H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC Edisi Revisi Jilid 1*. Jogjakarta : Mediacion Publishing.
- Marliana, T., Kaban, I. S., & Chasanah, U. (2019). Hubungan Kecemasan Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. *Konas Jiwa*, 306–311.
- Potter., Perry, A.G. (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan :Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta : EGC.
- Pitoy, M.H., Awaludin, M., Wantania, F.F. (2024). Hubungan Pola Tidur dengan Tekanan Darah pada Penyandang Hipertensi di Kelurahan Paslaten Satu Lingkungan 1. *e-Clinic*, 12(3), 383-389.
- PPNI. (2018). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Pramana, K. D., Okatiranti, & Ningrum, T. P. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(2), 116–128.
- Putri, M. U. I. A., & Fanani, Q. (2021). The Relationship Of Diet With The Event Of Hypertension In The Elderly At Posyandu Elderly, Kepanjen District. *Indonesian Journal Of Health Care Management (Ijohcm)*, 1(2), 18–22.
- Ramadhan, F.R., Ludiana., Immawati. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3 (2).
- Rahmandanti, F. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Penderita Hipertensi dengan Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic di Desa Kedungjati Kecamatan Sempor. *Universitas Muhammadiyah Gombong*
- Saputra, S., Huda, S.A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14 (1).
- Sulkarnaen, Sampurno, E., & Rofiyati, W. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 317–324.
- Sumantrie, P., Limbong, M. (2020). Effect of Autogenic Relaxation on Blood Pressure Reduction in Elderly Patients with Hypertension. *Enrichment: Journal of Management*, 11 (1).
- Supriadi, F.E., Fitri, N.L., Dewi, , N.R. (2024). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD Jendral Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4 (4), 542-551.
- Varvogli, L., Darviri, C. (2016). Stress Management Techniques : Evidence-Based Procedures That Reduce Stress And Promote Health. *Health Science Journal*, 5(2), 74-89.

Wardani, D., Adriani, P. (2022). Aplikasi Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Akut Pasien Hipertensi. *Indonesian Journal Of Professional Nursing*, 3 (1), 7-12.

World Health Organization. (2024). Hari Hipertensi Sedunia 2024. Diakses dari <https://www.who.int>.

Yolangga, S. (2022). Asuhan Keperawatan Hipertensi dengan Implementasi Teknik Relaksasi Autogenik pada Pasien Nyeri Akut di RSUD Rejang Lebong. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu*