Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2776-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 48929-48933

Asuahan Keperawatan Hipertensi Dengan Implementasi Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Nyeri Akut Di Ruang Araddah Rs Az-Zahra Kalirejo

Eko Saputra [1], Hardono [1], Dian Arif Wahyudi [1]
[1]**Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu**
Corresponding *Author*: Eko Saputra, e-mail: ekosaputra88364@gmail.com

Published: September, 2026

ABSTRAK

Hipertensi adalah nama lain dari tekanan darah tinggi, dimana Tekanan darah yang tinggi tersebut dapat mengindikasikan masalah kesehatan yang lebih serius seperti serangan jantung dan stroke. Walaupun tidak ada gejala yang timbul dan biasanya pengidap baru menyadari setelah terjadi komplikasi. Untuk menurunkan tekanan darah secara non farmakologi dapat di lakukan dengan tindakan seperti merubah pola gaya hidup dan diet, aktivitas dan latihan seperti olah raga teratur, serta menurunkan stres dengan melakukan teknik relaksasi seperti yoga, sentuhan terapi, meditasi, dan tindakan autogenic. Tujuan karya ilmiah ners ini melakukan asuhan keperawatan hipertensi dengan implementasi teknik relaksasi autogenik pada pasien nyeri akut Di Ruang Araddah Rs Az-Zahra Kalirejo.

Design karya tulis ilmiah ini menggunakan design deskriptif. Metode penggumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan selanjutnya memberikan tindakan autogenic selama 3 hari berturut-turut.

Hasil Implementasi yang dilakukan telah dilakukan dengan pemberian pemberian teknik relaksasi autogenic sampai 2-3 kali dengan durasi 15 menit sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) selama 3 hari berturut-turut. Hasil evaluasi klien I didaparkan pada hari pertama nyeri skala 5 namun setelah hari ketiga nyeri menurun menjadi 3. Hasil evaluasi nyeri akut yang terhadi pada klien II didaparkan pada hari pertama nyeri skala 5 namun setelah hari ketiga nyeri menurun menjadi 2.

Kata kunci : Hipertensi, Relaksasi Autogenic, Nyeri Akut

ABSTRACT

Hypertension is another term for high blood pressure, which may indicate more serious health problems such as heart attacks and strokes. Although hypertension often presents without symptoms, patients may only become aware of the condition after complications occur. Non-pharmacological interventions to lower blood pressure can include lifestyle and dietary modifications, physical activity and regular exercise, as well as stress reduction through relaxation techniques such as yoga, therapeutic touch, meditation, and autogenic training. The purpose of this scientific paper was to provide nursing care for patients with hypertension through the implementation of autogenic relaxation techniques in patients experiencing acute pain in the Ar-Raddah Ward of Az-Zahra Hospital, Kalirejo.

This scientific paper employed a descriptive design. Data were collected through interviews and observations, followed by the implementation of autogenic relaxation techniques for three consecutive days.

The implementation result involved administering autogenic relaxation techniques two to three times per day, with a duration of 15 minutes per session, in accordance with the Standard Operating Procedure (SOP), for three consecutive days. The evaluation of Client I showed that the pain intensity was rated at 5 on the first day and decreased to 3 after the third day. Similarly, the evaluation of acute pain in Client II showed a pain intensity of 5 on the first day, which decreased to 2 after the third day.

Keywords *: Hypertension, Autogenic Ralaxation, Acute Pain*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang sering kali tidak disadari oleh penderitanya karena sifatnya yang sering muncul tanpa gejala khas (*silent killer*). Peningkatan tekanan darah yang tidak dikontrol secara tepat dapat menyebabkan komplikasi berat seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal kronis, hingga krisis hipertensi yang mengancam jiwa. Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2023), diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia

menderita hipertensi, dengan prevalensi di kawasan Asia Tenggara mencapai satu dari tiga orang dewasa. Di Indonesia, data Profil Kesehatan Indonesia (2023) mencatat terdapat 63.309.620 kasus hipertensi. Di tingkat regional, Profil Kesehatan Provinsi Lampung (2023) mencatat 21.797 kejadian hipertensi, di mana wilayah Lampung Tengah—lokasi RS Az-Zahra Kalirejo—menjadi salah satu daerah dengan prevalensi yang tinggiSalah satu solusi media yang efektif adalah multimedia pembelajaran interaktif yang menggabungkan teks, gambar, dan video untuk mencapai tujuan pembelajaran (Kasman, 2020). Penggunaan grafik, animasi, serta pemberian umpan balik positif di dalamnya terbukti membantu retensi materi dan meningkatkan kemauan belajar siswa (Syuhendri et al., 2021). Untuk mengembangkan media tersebut, *platform* desain visual Canva dapat dimanfaatkan. Canva menyediakan beragam *template* yang memudahkan pembuatan media pembelajaran yang estetis, imajinatif, dan memotivasi (Pelangi, 2020).Canva dinilai sangat efektif dalam mengasah kreativitas guru untuk menyampaikan materi sesuai kebutuhan siswa (Nurrita, 2021), serta terbukti secara signifikan mampu meningkatkan pemahaman siswa (Kurniawan et al., 2024). Terlebih lagi, desain visual kontemporer dari Canva sangat sesuai dengan gaya belajar Generasi Z, sehingga terbukti lebih berhasil dalam menanamkan pemahaman konsep dibandingkan metode pembelajaran tradisional (Masluhah et al., 2022).

Secara patofisiologis, peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang persisten menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler sistemik dan peninggian tekanan vaskuler serebral. Kondisi ini menstimulasi nosiseptor dan menimbulkan keluhan utama berupa nyeri akut, khususnya sakit kepala berdenyut dan ketegangan pada area tengkuk leher. Nyeri kepala yang hebat tidak hanya mengganggu aktivitas fisik, tetapi juga menurunkan kualitas tidur dan memicu kecemasan pasien. Untuk mengatasi masalah tersebut, penatalaksanaan hipertensi membutuhkan pendekatan holistik yang memadukan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non-farmakologis berperan penting sebagai tindakan pendamping yang dapat membantu menurunkan tekanan darah sekaligus meredakan nyeri secara mandiri dan tanpa efek samping obat.

Salah satu teknik non-farmakologis yang efektif digunakan dalam asuhan keperawatan adalah teknik relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik memanfaatkan autosugesti diri melalui kata-kata atau frasa pendek untuk mengalihkan pikiran ke kondisi tenang dan terhipnotis ringan. Secara fisiologis, respon relaksasi ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menekan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga menurunkan kadar sekresi hormon adrenalin, meredakan ketegangan otot vaskuler, serta mengoptimalkan perfusi darah ke otak. Dampaknya, rangsangan nyeri pada nosiseptor berkurang dan pelepasan hormon endorfin alami meningkat. Potensi ini didukung oleh penelitian terdahulu oleh Kitea et al. (2024), yang membuktikan bahwa penerapan teknik relaksasi autogenik yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut efektif menurunkan skala nyeri pada pasien hipertensi dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 0 (bebas nyeri).

Meskipun demikian, penerapan relaksasi autogenik secara spesifik pada penanganan nyeri akut pasien hipertensi di ruang rawat inap masih perlu dievaluasi lebih lanjut. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 10 Juli 2025 di Ruang Araddah RS Az-Zahra Kalirejo, tercatat 32 pasien menderita hipertensi dalam satu bulan terakhir. Hasil wawancara terhadap lima pasien menunjukkan bahwa 80% (4 orang) mengeluhkan nyeri kepala berat dan tengkuk terasa kaku sebagai masalah utama yang mengganggu istirahat mereka. Berangkat dari permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan hipertensi dengan implementasi teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri akut pada pasien di Ruang Araddah RS Az-Zahra Kalirejo.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan rancangan pendekatan studi kasus *pre-experiment* (*one group pretest-posttest design*) untuk mengevaluasi penerapan teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri akut pada pasien hipertensi (Notoatmodjo, 2018). Penelitian dilaksanakan di Ruang Araddah RS Az-Zahra Kalirejo pada bulan September 2025. Subjek penelitian terdiri dari dua pasien hipertensi yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu pasien yang bersedia menjadi subjek asuhan dibuktikan dengan persetujuan keluarga/penanggung jawab, mengerti serta kooperatif terhadap instruksi peneliti, dan mengalami keluhan nyeri akut. Pasien yang menolak atau tidak mengikuti rangkaian intervensi hingga selesai dimasukkan ke dalam kriteria eksklusi

Pengumpulan data dilakukan secara komprehensif melalui wawancara, observasi langsung terhadap respons fisik, serta studi dokumentasi rekam medis pasien (Sugiyono, 2020). Data primer diperoleh langsung dari pemeriksaan fisik, wawancara mengenai identitas dan keluhan utama, serta pengisian kuesioner lembar penilaian skala nyeri oleh pasien. Data sekunder diperoleh dari keluarga pasien serta rekam medis dan informasi tim kesehatan (dokter, ahli gizi, dan laboratorium) di RS Az-Zahra Kalirejo (Rohmah & Wahid, 2019).

Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan melalui pengurusan izin administratif dari Universitas Aisyah Pringsewu dan RS Az-Zahra Kalirejo, penentuan responden sesuai kriteria, kunjungan ruang rawat inap, penyampaian penjelasan penelitian, serta penandatanganan *informed consent*. Pada tahap *pre-test*, peneliti melakukan pengkajian asuhan keperawatan dan mengukur skala nyeri awal responden menggunakan kuesioner nyeri. Tahap intervensi dilakukan dengan memberikan teknik relaksasi autogenik sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP), di mana pasien diinstruksikan mengambil posisi nyaman, memejamkan mata, mengatur napas dalam, dan mengulang kalimat autosugesti rileks selama 15 menit per sesi, yang diberikan 2–3 kali sehari selama 3 hari berturut-turut. Tahap akhir (*post-test*) dilakukan melalui evaluasi ulang skala nyeri menggunakan kuesioner dan penilaian perubahan kondisi klinis pasca-intervensi hari ketiga, yang dilanjutkan dengan pencatatan dokumentasi keperawatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengkajian

Pengkajian dilakukan pada dua orang pasien hipertensi yang dirawat di RS Az-Zahra Kalirejo. Klien I (Ny. K): Masuk rawat inap pada 20 Agustus 2025 dengan keluhan mudah lelah, sesak saat beraktivitas berat, serta sakit kepala hebat yang disertai rasa berat pada tengkuk leher. Klien memiliki riwayat hipertensi selama 2 tahun dan mengeluhkan sulit tidur dalam 2 bulan terakhir. Hasil pemeriksaan TTV: Tekanan Darah (TD) 190/110 mmHg, Nadi 115 x/menit, Pernapasan (RR) 20 x/menit, Suhu 37,4°C, dan skala nyeri awal 5 (sedang). Klien II (Ny. M): Masuk perawatan pada 25 Agustus 2025 dengan keluhan utama sakit kepala berdenyut dan tegang pada tengkuk leher. Klien memiliki riwayat hipertensi selama 5 tahun dan mengalami gangguan tidur dalam 4 bulan terakhir. Hasil pemeriksaan TTV: TD 200/110 mmHg, Nadi 100 x/menit, RR 22 x/menit, Suhu 36,5°C, dan skala nyeri awal 5 (sedang).

Analisa Data & Dignosa Keperawatan

Berdasarkan data subjektif dan objektif hasil pengkajian serta mengacu pada Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), masalah keperawatan utama yang ditegakkan pada kedua klien adalah Nyeri Akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral. Selain itu, ditemukan diagnosis penyerta berupa Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan peningkatan tekanan darah serta Risiko Penurunan Curah Jantung.

Intervensi Keperawatan

Rencana asuhan keperawatan difokuskan pada manajemen nyeri non-farmakologis melalui pemberian teknik relaksasi autogenik. Intervensi dirancang sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) dengan frekuensi 2–3 kali sehari, durasi 15 menit per sesi, dan dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS).

Implementasi Dan Evaluasi Keperawatan

Implementasi dilaksanakan selama 3 hari sesuai rencana. Pada setiap sesi, pasien diposisikan nyaman (duduk bersandar atau berbaring), dianjurkan memejamkan mata, mengatur pernapasan lambat, dan memfokuskan pikiran pada kalimat autosugesti rileks ("saya damai dan tenang", "lengan dan kaki saya terasa hangat dan berat"). Selama proses tindakan, perawat melakukan observasi respons non-verbal, pemantauan TTV, serta pembimbingan verbal secara komunikatif dan konsisten.

Hasil evaluasi keperawatan pada hari ketiga menunjukkan penurunan skala nyeri serta perbaikan kondisi klinis yang signifikan pada kedua klien: Klien I (Ny. K): Skala nyeri berkurang dari skala 5 (nyeri sedang) pada hari pertama menjadi skala 3 (nyeri ringan) pada hari ketiga. Tekanan darah menurun dari 190/110 mmHg menjadi 150/100 mmHg, frekuensi nadi membaik menjadi 100

x/menit, dan durasi tidur malam meningkat dari 3–4 jam menjadi 5 jam. Klien II (Ny. M): Skala nyeri berkurang secara bermakna dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan) pada hari ketiga. Tekanan darah terkontrol dari 200/110 mmHg menjadi 150/100 mmHg, ekspresi wajah tampak rileks, dan pasien merasa lebih tenang serta bugar.

Pembahasan

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang memicu gangguan pada sirkulasi pembuluh darah, sehingga menghambat suplai oksigen dan nutrisi menuju jaringan tubuh. Kondisi hipertensi yang tidak terkontrol sering kali dipicu oleh ketidakpatuhan perilaku, kurangnya motivasi, serta keterbatasan pengetahuan pasien mengenai perawatan diri. Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang ekstrem secara langsung menyebabkan lonjakan tekanan vaskuler serebral, yang kemudian merangsang nosiseptor dan menimbulkan keluhan nyeri akut berupa sakit kepala berdenyut serta kaku tengkuk.

Secara fisiologis, proses terjadinya nyeri kepala diawali dari tahap transduksi, yaitu saat peningkatan tekanan darah merangsang pelepasan zat kimia (seperti prostaglandin dan substansi P) pada reseptor nyeri. Sinyal nyeri diteruskan melalui tahap transmisi oleh saraf nosiseptik menuju medula spinalis, lalu naik melalui jalur asenden menuju thalamus hingga dipersepsikan di korteks serebri. Penanganan nyeri akut ini membutuhkan intervensi yang cepat dan tepat guna mencegah komplikasi yang lebih berat.

Pemberian teknik relaksasi autogenik terbukti efektif dalam memodulasi persepsi nyeri tersebut secara *endogenous*. Relaksasi autogenik bekerja dengan mengalihkan fokus pikiran melalui latihan autosugesti kalimat pendek dalam kondisi tenang dan terhipnotis ringan. Proses ini merangsang hipotalamus untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menekan dominasi sistem saraf simpatis. Penurunan aktivitas simpatis menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah serebral dan perifer, yang pada akhirnya menurunkan resistensi vaskuler, menstabilkan frekuensi jantung, serta menurunkan tekanan darah. Seiring dengan menurunnya tekanan darah, ketegangan otot vaskuler berkurang sehingga meredakan rangsangan pada nosiseptor.

kondisi relaksasi mendalam (*deep state of relaxation*) memicu pelepasan hormon endorfin alami di otak yang berfungsi sebagai analgesik internal untuk memblokir transmisi sinyal nyeri. Terapi ini juga mampu meningkatkan gelombang alfa (α) di otak, yang tidak hanya menurunkan kecemasan dan ketegangan mental, tetapi juga memicu rasa bugar dan merangsang perbaikan kualitas tidur pasien.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Colin et al. (2020) dan Kitea et al. (2024), yang membuktikan bahwa penerapan terapi relaksasi autogenik secara rutin selama 3 hari memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri hingga tingkat minimal ($p < 0{,}05$). Begitu pula dengan hasil penelitian Rohim (2024) serta Retnowati et al. (2021), yang menegaskan bahwa intervensi relaksasi mandiri mampu menstabilkan tanda-tanda vital serta meningkatkan adaptasi koping dan kualitas istirahat tidur. Dengan demikian, teknik relaksasi autogenik merupakan intervensi non-farmakologis yang aman, praktis, dan efektif untuk diimplementasikan dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan nyeri akut.

KESIMPULAN

Hasil asuhan keperawatan pada dua pasien hipertensi di Ruang Araddah RS Az-Zahra Kalirejo menunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah memicu keluhan utama berupa nyeri kepala akut berdenyut dan kaku tengkuk, yang disertai dengan gangguan pola tidur. Implementasi intervensi non-farmakologis melalui pemberian teknik relaksasi autogenik yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut (2–3 kali sehari, durasi 15 menit per sesi sesuai SOP) terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri akut pada kedua pasien. Hal ini dibuktikan dengan penurunan skala nyeri dari 5 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan) pada Klien I, serta dari 5 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan) pada Klien II. Dengan demikian, teknik relaksasi autogenik sangat direkomendasikan sebagai salah satu terapi komplementer mandiri keperawatan dalam manajemen nyeri akut pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Anies. (2018). Buku Ajar Kedokteran dan Kesehatan: Penyakit Degeneratif dengan Perilaku dan Gaya Hidup Modern. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Colin, et al. (2020). Pengaruh Distraksi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Hipertensi. Jurnal Keperawatan, 8(2), 112–120.

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2023). Laporan Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2023. Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.

Judha, M. (2020). Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Kemenkes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kitea, et al. (2024). Efektivitas Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Hipertensi. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, 12(1), 45–52.

Muyasaroh. (2020). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah dan Denyut Nadi pada Penderita Hipertensi. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9(2), 110–118.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Novalina, et al. (2023). Analisis Manajemen Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Ruang Rawat Inap. Jurnal Keperawatan Indonesia, 15(3), 201–209.

Putri, P., Susanti, E., & Rifqi Amalia, P. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, 13(1), 88–96.

Retnowati, et al. (2021). Perubahan Tekanan Darah dan Respon Fisiologis Pasien Hipertensi Setelah Terapi Relaksasi Autogenik. Jurnal Kesehatan Majapahit, 13(2), 75–83.

Rismady, & Merindani. (2023). Faktor-Faktor Risiko Komplikasi Hipertensi pada Usia Dewasa. Jurnal Keperawatan Medikal Bedah, 11(2), 101–109.

Rohim, A. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson dan Autogenik Terhadap Kualitas Tidur dan Penurunan Nyeri. Jurnal Keperawatan Profesional, 10(1), 33–41.

Rohmah, N., & Wahid, A. (2019). Proses Keperawatan: Teori dan Aplikasi. Jakarta: Ar-Ruzz Media.

Rosida, et al. (2019). Penerapan Terapi Autogenik dalam Menurunkan Tingkat Stres dan Nyeri. Jurnal Asuhan Keperawatan, 7(1), 12–19.

SDKI DPP PPNI. (2018). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (Edisi 1). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Tambunan. (2021). Hipertensi dan Manajemen Self-Care Pasien. Jakarta: Trans Info Media.

World Health Organization. (2023). Global Report on Hypertension: The Race Against a Silent Killer. Geneva: World Health Organization.