Volume 1 Nomor 4 Tahun 2024 Halaman 174-183
JURNAL PAHLAWAN KESEHATAN
PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA BIDANG KESEHATAN

Terapi Relaksasi Autogenik pada Penderita Hipertensi di Desa Pulau Tinggi Wilayah Kerja Upt Puskesmas Air Tiris

Nabella Nur Islami[1], Indrawati[2], Putri Eka Sudiarti[3]
[1,2,3] Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: October, 12, 2024

Revised: October, 18, 2024

Available online: October, 21, 2024

KEYWORDS

Autogenic Relaxation , Family, Hypertension

Hipertensi, Keluarga, Relaksasi Autogenik

Correspondence

E-mail: islaminabella24@gmail.com

No. Tlp : +6282287707218

ABSTRACT

Hypertension sufferers if they do not routinely check their blood pressure, sufferers will not realize that they have high blood pressure because generally hypertensive sufferers do not feel signs and symptoms. Providing support and making decisions regarding management that can be carried out by hypertensive sufferers is also the role of the family. One of the non-pharmacological interventions to lower blood pressure is autogenic relaxation therapy. The purpose of the study was to determine nursing care by providing autogenic relaxation therapy to lower blood pressure in hypertensive sufferers. This research uses descriptive research methods in the form of case studies with a nursing care approach. The study was conducted on July 15-18, 2024, the implementation of autogenic relaxation therapy was carried out for ≥10 minutes which was carried out for 3 consecutive days. The results of the study obtained a decrease in blood pressure with a comparison before therapy BP: 173/98 mmHg decreased until the third day obtained BP: 156/82 mmHg. It is expected that clients always pay attention to their health by checking their blood pressure regularly, maintaining sleep patterns, and carrying out autogenic relaxation therapy to help keep the client's blood pressure under control.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah diatas batas normal yaitu sistolik ≥140 dan diastolik ≥90 mmHg. Penderita hipertensi jika tidak rutin melakukan pengecekan tekanan darah, penderita tidak akan menyadari bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi karena umumnya penderita hipertensi tidak merasakan tanda dan gejala. Pemberian dukungan dan membuat keputusan terkait penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi juga peran dari keluarga. Salah satu intervensi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi autogenik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui asuhan keperawatan dengan memberikan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini mengggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Penelitian dilakukan pada tanggal 15-18 Juli 2024, implementasi terapi relaksasi autogenik dilakukan selama ≥10 menit yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Hasil penelitian didapatkan penurunan tekanan darah dengan perbandingan sebelum terapi TD : 173/98 mmHg mengalami penurunan hingga hari ketiga didapatkan TD : 156/82 mmHg. Diharapkan klien selalu memperhatikan kesehatannya dengan melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin, menjaga pola tidur, melakukan terapi relaksasi autogenik untuk membantu menjaga tekanan darah klien selalu terkontrol

PENDAHULUAN

Beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi seperti umur, jenis kelamin, keturunan, obesitas, merokok, kurang aktivitas fisik, stres, alkohol, mengkonsumsi makanan asin dan manis. Dampak yang timbul pada penderita hipertensi yaitu stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner (Imelda et al.,

2020). Dalam proses pengobatan dan pencegahan penyakit hipertensi pada seseorang, salah satu faktor yang penting adalah dukungan keluarga.

Hal ini terjadi karena keterlibatan keluarga dalam mengawasi dan mencegah dampak dari hipertensi. Pemberian dukungan dan membuat keputusan terkait penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi juga peran dari keluarga (Sari et al., 2023). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi.

Salah satu pengobatan nonfarmakologis yaitu terapi relaksasi autogenik dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Terapi relaksasi autogenik adalah terapi relaksasi yang bermula dari diri sendiri menggunakan kalimat pendek untuk membuat pikiran menjadi tenang. Terapi relaksasi autogenik bertujuan untuk mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, aliran darah, dan frekuensi jantung (Brigita et al., 2022). Hasil penelitian Marlin Brigita L (2022) yang berjudul "Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSU Kab Tangerang" menunjukkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus yang dilakukan secara deskriptif. Penelitian studi kasus ini di mulai dari Pengkajian, Diagnosa, Intervensi dan Evaluasi. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dimana sampel penelitian ini berjumlah 1 orang yaitu Ny. D yang mengeluh nyeri dan mengalami hipertensi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15-18 Juli 2024.

Studi kasus ini berfokus pada pemberian asuhan keperawatan Terapi Relaksasi Autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Dusun II Desa Pulau Tinggi Wilayah Kerja Upt Puskesmas Air Tiris untuk menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan klien.

HASIL PENELITIAN

1. Pengkajian.

Bagian pengkajian berisi informasi tentang pasien, temuan klinis, dan uraian waktu mengenai kejadian atau penyakit yang dialami oleh pasien.

a. Informasi Pasien.

Klien berinisial Ny. D berumur 56 tahun, berpendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang bekerja sebagai petani, Ny. D bertempat tinggal di Dusun II Desa Pulau Tinggi Kecamatan Kampar Riau. Pada saat pengkajian, keluarga mengatakan belum paham tentang penyakit yang diderita klien. Keluarga mengatakan belum mengetahui cara pencegahan hipertensi. Keluarga mengatakan jarang membawa klien untuk melakukan cek kesehatan ke pelayanan kesehatan.

Keluhan utama klien mengatakan kepala pusing dan sakit, nyeri kepala dan tengkuk terasa berat, klien tampak meringis dan memegang tengkuk. Klien mengatakan suka mengkonsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan. Klien juga mengatakan tidak rutin mengkonsumsi obat hipertensi. Pada saat dilakukan pengkajian nyeri secara komprehensif

didapatkan data P: nyeri pada tengkuk, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: dibagian kepala dan tengkuk, S: skala nyeri 6, T: berlangsung hilang timbul.

Klien juga mengatakan sulit tidur dan pola tidur berubah, klien sering terjaga pada malam hari dan tidak puas dengan tidurnya. Pada siang hari klien jarang tidur siang dikarenakan klien beraktivitas dari pagi sampe sore. Klien hanya tidur 4 jam/hari. Pengkajian riwayat penyakit dahulu klien mengatakan sudah mengalami penyakit yang sama sejak 5 tahun yang lalu. Ny. D tidak memiliki alergi obat atau makanan. Ny. D mengatakan mengkonsumsi obat farmakologi jika merasakan sakit dan nyeri pada kepala dan berhenti jika sudah tidak merasakan sakit. Namun Ny. D belum pernah menggunakan pengobatan nonfarmakologi untuk hipertensi.

b. Temuan Klinis.

No	Data	Etiologi	Masalah
1.	**DS :** a. Klien mengatakan nyeri kepala dan pusing, tengkuk terasa berat b. Klien mengatakan suka mengkonsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan c. Klien mengatakan tidak rutin mengkonsumsi obat hipertensi d. P : Nyeri pada tengkuk e. Q : Terasa seperti tertusuk-tusuk f. R : Dibagian kepala dan tengkuk g. S : Skala nyeri 6 h. T : Berlangsung hilang-timbul **DO :** a. Klien tampak meringis b. Klien tampak memegang tengkuk c. TD : 173/98 mmHg N : 103x/menit, RR : 20x/menit, Suhu : 36,3°C	Ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga dengan hipertensi	Nyeri Akut
2.	**DS :** a. Klien mengatakan sulit tidur dan pola tidur berubah b. Klien mengatakan sulit memulai tidur c. Klien mengatakan sering terjaga pada malam hari dan tidak puas dengan tidurnya d. Klien mengatakan jarang tidur siang e. Klien mengatakan hanya tidur 4 jam/perhari **DO :** a. Klien tampak lemas dan lesu b. Klien tampak mengantuk	Ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga dengan hipertensi	Gangguan Pola Tidur

TD : 173/98 mmHg N: 103x/menit, RR : 20x/menit, Suhu : 36,3°C

2. Nursing Care Plan atau Asuhan Keperawatan

Berdasakan analisa data diatas didapatkan 2 diagnosa keperawatan yaitu :

1. Nyeri akut berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga dengan hipertensi.
2. Gangguan pola tidur berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga dengan hipertensi.

Intervensi

Nyeri akut berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga dengan hipertensi

NOC

- Pain level
- Pain control
- Comfort level

Setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan keluarga selama 3x24 jam diharapkan, keluarga mampu mengenal masalah kesehatan guna menurunkan tingkat nyeri, meliputi :

Kriteria hasil :

a. Mampu mengontrol nyeri (tahu penyebab nyeri, mampu menggunakan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri, mencari bantuan)
b. Melaporkan bahwa nyeri berkurang dengan menggunakan manajemen nyeri
c. Mengenali nyeri (skala, intensitas, frekuensi dan tanda nyeri)
d. Menyatakan rasa nyaman setelah nyeri berkurang

Rencana tindakan keperawatan yang disusun untuk Ny. D yaitu :

NIC

Pain Management

1) Lakukan pengkajian nyeri secara komprehensif termasuk lokasi, karakteristik, durasi frekuensi, kualitas dan faktor presipitasi
2) Observasi reaksi nonverbal dan ketidaknyamanan
3) Bantu pasien dan keluarga untuk mencari dan menemukan dukungan
4) Kontrol lingkungan yang dapat mempengaruhi nyeri seperti suhu ruangan, pencahayaan dan kebisingan
5) Kurangi faktor presipitasi nyeri
6) Kaji tipe dan sumber nyeri untuk menemukan intervensi
7) Ajarkan tentang teknik nonfarmakologi (misalnya teknik relaksasi autogenik)
8) Berikan analgetik untuk mengurangi nyeri
9) Tingkatkan istirahat

10) Berikan informasi tentang nyeri seperti penyebab nyeri, berapa lama nyeri akan berkurang dan antisipasi ketidaknyamanan darin prosedur

3. Implementasi Asuhan Keperawatan

a. Hari pertama

Tindakan keperawatan untuk diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis pada klien Ny. D, hari pertama pada hari selasa tanggal 16 Juli 2024, pukul 16:00 WIB, peneliti melakukan pengkajian tingkat nyeri secara komprehensif (P,Q,R,S,T) dengan respon klien mengatakan P: nyeri pada tengkuk, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: dibagian kepala dan tengkuk, S: skala nyeri 6, T: berlangsung hilang timbul, klien tampak meringis. Kemudian peneliti mengobservasi TTV pada klien yang di dapatkan TD: 171/95 mmHg, N: 103x/menit, RR: 20x/menit, S: 36,3°C. Peneliti melanjutkan dengan mengidentifikasi pola dan aktivitas tidur klien, klien mengatakan semalam hanya tidur sekitar 5 jam, dimulai dari sekitar pukul 01.00-05.00 WIB.

Selanjutnya peneliti memberikan informasi tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi hipertensi, pengambilan keputusan yang tepat dalam merawat anggota keluarga yang sakit, cara merawat kesehatan anggota keluarga yang sakit, modifikasi lingkungan yang mendukung kesehatan klien, dan memanfaat pelayanan kesehatan kepada klien dan keluarga, klien dan keluarga tampak paham dengan informasi yang telah diberikan. Kemudian peneliti menjelaskan tentang pelaksanaan terapi relaksasi autogenik yang dapat menurunkan tekanan darah dan keluhan nyeri yang dirasakan klien, klien bersedia untuk melakukan terapi relaksasi autogenik. Pada pukul 16:30 WIB peneliti mengajak klien dan keluarga untuk melakukan terapi relaksasi autogenik selama ≥10 menit.

B. Hari Kedua

Implementasi hari kedua pada hari rabu 17 Juli 2024 sama halnya dengan hari pertama melakukan pengkajian nyeri secara komprehensif pada klien di dapatkan data P: nyeri pada tengkuk, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: dibagian kepala dan tengkuk, S: skala nyeri 5, T: berlangsung hilang timbul. Klien mengatakan masih sakit dan nyeri dibagian kepala, klien tampak meringis. Selanjutnya peneliti mengobservasi TTV klien yang didapatkan TD: 167/90 mmHg, N: 98x/menit, RR: 20x/menit, S: 36,2°C. Peneliti melanjutkan dengan mengidentifikasi pola dan aktivitas tidur klien, klien mengatakan semalam tidur mulai pukul 23:00-02:00 wib kemudian dapat tertidur jam 03:00-05:00 wib dan ketika bangun tidur klien mengatakan badan terasa lebih segar. Peneliti kembali mengajak klien dan keluarga untuk melakukan terapi relaksasi autogenik selama ≥10 menit, klien tampak bersemangat ingin melakukan terapi relaksasi autogenik.

C. Hari Ketiga

Pada hari ketiga kamis 18 Juli 2024, sama halnya dengan hari pertama dan kedua melakukan pengkajian nyeri secara komprehensif pada klien didapatkan, P: nyeri yang

disarakan sudah berkurang, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: dibagian kepala dan tengkuk, S: skala nyeri 4, T: berlangsung hilang timbul. Klien mengatakan nyeri kepala yang dirasakan sudah berkurang, klien tampak mulai tenang. Selanjutnya peneliti mengobservasi TTV klien, yang didapatkan TD: 158/85 mmHg, N: 90x/menit, RR: 20x/menit, S: 36,3°C. Peneliti melanjutkan dengan mengidentifikasi pola dan aktivitas tidur klien, klien mengatakan semalam tidur tepat waktu mulai pukul 21:00-05:00 WIB dan ketika bangun tidur klien mengatakan badan terasa semakin segar. Klien mengatakan senang karena tidak mengalami kesulitan untuk memulai tidur dan tidak terbangun lagi dimalam hari.

Peneliti kembali mengajak klien dan keluarga untuk melakukan terapi relaksasi autogenik selama ≥10 menit dan klien tampak bersedia dan bersemangat untuk melakukan terapi relaksasi autogenik

4. Evaluasi dan Tindak Lanjut

1. Hari Pertama

Hari pertama setelah melakukan terapi relaksasi autogenik pada pengkajian nyeri, klien dan keluarga mengatakan telah mengerti tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi hipertensi, keluarga mengatakan akan mengambil keputusan untuk segera ke pelayanan kesehatan, keluarga mengatakan telah mengerti cara merawat klien, keluarga mengatakan selalu membersihkan area rumah, keluarga mengatakan akan membawa klien untuk cek kesehatan ke pelayanan kesehatan. Klien mengatakan masih merasa nyeri pada kepalanya, klien masih tampak meringis, P: nyeri pada tengkuk, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: dibagian kepala dan tengkuk, S: skala nyeri 5, T: berlangsung hilang timbul. Pada saat dilakukan observasi TTV didapatkan data TD: 169/93 mmHg, N: 100x/menit, RR: 20x/menit, S: 36,2°C.

2. Hari Kedua

Hari kedua setelah melakukan terapi relaksasi autogenik pada pengkajian nyeri, klien mengatakan nyeri kepala sudah berkurang, klien tampak rileks, P: nyeri pada tengkuk, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: dibagian kepala dan tengkuk, S: skala nyeri 4, T: berlangsung hilang timbul. Pada saat dilakukan observasi TTV didapatkan data TD: 163/87 mmHg, N: 95x/menit, RR: 21x/menit, S: 36,5°C.

3. Hari Ketiga

Pada hari ketiga setelah melakukan terapi relaksasi autogenik pada pengkajian nyeri, klien mengatakan nyeri kepala sudah banyak berkurang, klien tampak rileks, P: nyeri kepala yang disarakan sudah banyak berkurang, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: dibagian kepala dan tengkuk, S: skala nyeri 3, T: berlangsung hilang timbul. Pada saat dilakukan observasi TTV didapatkan data TD: 156/82 mmHg, N: 87x/menit, RR: 20x/menit, S: 36,2°C.

PEMBAHASAN

Peneliti melakukan pembahasan dan perbandingan antara teori dan kenyataan yang sesuai di lapangan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

Pengkajian

Pada saat melakukan pengkajian tanggal 15 Juli 2024 didapatkan data klien berinisial Ny. D berusia 56 tahun. Keluhan utama klien adalah klien mengatakan kepala sakit dan pusing, nyeri kepala dan tengkuk terasa berat, klien tampak meringis dan memegang tengkuk. Klien mengatakan suka mengkonsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan. Klien juga mengatakan tidak rutin mengkonsumsi obat hipertensi. Ketika dilakukan pengkajian nyeri secara komprehensif diperoleh data P: nyeri pada tengkuk, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: dibagian kepala dan tengkuk, S: skala nyeri 6, T: berlangsung hilang timbul.

Nyeri kepala pada penderita hipertensi umumnya disebabkan oleh meningkatnya tekanan darah, dimana penyebabnya ialah adanya penyumbatan pada sistem peredaran darah. Hal ini mendukung peningkatan tekanan dan sirkulasi darah (Melani & Sudiarti, 2024).

Menurut asumsi peneliti dari hasil pengkajian, pusing dan nyeri kepala dirasakan saat bangun dari tempat tidur dan akan berdiri. Hal ini disebabkan karena adanya penyumbatan pada sistem peredaran darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

Diagnosa Keperawatan

Masalah prioritas pada Ny. D nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis didapatkan dari data subjektif yang diperoleh selama pengkajian bahwa klien merasakan pusing dan nyeri kepala, Data objektif klien tampak meringis. Adapun nyeri akut diangkat menjadi prioritas karena apabila nyeri tidak diatasi dengan segera dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan terganggunya pola aktivitas pasien. Hal ini sejalan dengan teori Maslow, kenyamanan adalah kebutuhan dasar yang harus ditangani segera (Sari et al., 2023).

Diagnosa kedua yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur disebabkan ketika saat pengkajian klien mengatakan perubahan pola tidur dan sulit tidur, sulit memulai tidur, sering terjaga pada malam hari dan tidak puas dengan tidurnya, jarang tidur siang, hanya tidur 4 jam/perhari. Hal ini sejalan dengan penelitian Arissandi et al., (2019), tekanan darah dipengaruhi oleh pola tidur yang kurang baik.

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan yang peneliti lakukan dan jurnal yang digunakan memiliki kesamaan yaitu efek terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan tekanan darah. Pada intervensi keperawatan diterapkan sesuai dengan evidence based oleh Brigita et al., (2022) tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Adapun cara melakukannya yaitu dengan terapi relaksasi autogenik yang dimulai tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam, atur napas hingga napas menjadi lebih pelan dan teratur.

Instruksikan klien untuk secara bertahap merilekskan seluruh tubuhnya mulai dari kepala, bahu, punggung, tangan hingga kaki. Klien diminta untuk perlahan-lahan menarik napas melalui hidung dan menghembuskannya melalui mulut. Saat menghembuskan napas, ajak klien untuk mengatakan dalam hati "saya damai dan tenang". Ulangi proses ini selama kurang lebih 10 menit. Setelah klien merasa nyaman atau rileks, biarkan klien tetap berbaring dengan mata tertutup untuk beberapa saat. Terakhir, minta klien membuka mata secara perlahan sambil merasakan kondisi rileks tersebut. Terapi ini dilakukan 2 kali sehari selama ≥10 menit.

Implementasi Keperawatan

Implementasi yang diberikan adalah terapi relaksasi autogenik bertujuan untuk membuat pikiran menjadi tenang dan rileks sehingga mengurangi rasa nyeri dan menurunkan tekanan darah. Sebelum melakukan implementasi, peneliti menjelaskan manfaat dari terapi relaksasi autogenik dan klien setuju untuk melakukan terapi tersebut. Peneliti kemudian mengintruksikan kepada klien untuk berbaring, bantal digunakan untuk menyanggah kepala, dan mata terpejam, napas diatur hingga napas menjadi lebih pelan dan teratur.

Kemudian berikan petunjuk kepada klien untuk secara perlahan melemaskan setiap bagian tubuhnya, mulai dari kepala, bahu, punggung, tangan hingga kaki. Instruksikan klien secara perlahan menarik napas melalui hidung dan menghembuskannya melalui mulut. Ketika menghembuskan napas, ajak klien untuk dalam hati mengucapkan "saya damai dan tenang". Ulangi proses ini selama ≥10 menit. Setelah merasa nyaman atau rileks, mintalah klien tetap berbaring dengan mata tertutup untuk beberapa saat. Langkah terakhir buka mata secara perlahan-lahan sambil merasakan kondisi rileks tersebut.

Setelah pemberian terapi, keluarga diberikan edukasi oleh peneliti mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi hipertensi, pengambilan keputusan yang tepat dalam merawat anggota keluarga yang sakit, cara merawat kesehatan anggota keluarga yang sakit, modifikasi lingkungan yang mendukung kesehatan klien, dan memanfaatkan pelayanan kesehatan, menghindari makanan dengan kandungan banyak lemak dan garam serta menjaga pola tidur. Pemberian terapi relaksasi autogenik dilakukan berturut-turut selama 3 hari, hasilnya didapatkan sesudah 3 hari pemberian terapi klien mengatakan kepala dan leher semakin menjadi lebih ringan dari pada hari-hari sebelumnya. Penilaian skala nyeri menggunakan skala *Numerik Rating Scale*, sedangkan penilaian tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*.

Implementasi yang peneliti lakukan dengan yang dilakukan Brigitta (2022) memiliki perbedaan dari segi lama dan durasi pemberian. Dimana dalam penelitian tersebut, durasi terapinya selama 30 menit dengan lama pemberian selama 3x sehari. Sedangkan yang dilakukan peneliti durasi terapinya ≥10 menit dengan lama pemberian 2x sehari. Menurut asumsi peneliti ketika melakukan implementasi selama 3x24 jam, setiap harinya nyeri yang dirasakan klien menurun. Peneliti meyakini dengan pemberian terapi relaksasi autogenik sangat membantu dalam proses pemulihan.

Evaluasi Keperawatan

Dari hasil evaluasi diketahui penurunan pada skala nyeri yang awalnya skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 3 dihari pertama hingga hari ketiga. Tekanan darah juga menurun dari 173/98 mmHg dihari pertama dan pada hari ketiga turun menjadi 156/82 mmHg. Hal ini sesuai dengan kriteria hasil yang telah ditentukan yaitu keluhan nyeri berkurang, tekanan darah dalam rentang normal, dan tidak mengalami gangguan tidur.

Klien mengatakan merasakan efek yang baik setelah melakukan terapi relaksasi autogenik, dibandingkan hari sebelumnya dapat dirasakan kepala dan leher menjadi lebih ringan. Dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Pengkajian yang didapatkan yaitu klien mengeluh kepala pusing dan sakit, nyeri kepala dan tengkuk terasa berat, seperti ditusuk-tusuk, nyeri timbul sewaktu-waktu, klien tampak meringis, skala nyeri 6. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, didapatkan tekanan darah 173/98 mmHg.
2. Diagnosa yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur.
3. Intervensi yang direncanakan yaitu terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan melakukan edukasi kepala klien dan keluarga.
4. Implementasi yang diberikan pada klien adalah sesuai dengan intervensi yaitu terapi relaksasi autogenik sampai masalah teratasi serta mengedukasi klien dan keluarga, dan terdapat perbedaan dengan penelitian terdahulu, yaitu dalam segi durasi dalam lama pemberian terapi.
5. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

SARAN

1. Bagi Keluarga

   Keluarga adalah orang terdekat klien, diharapkan saling bekerja sama dalam merawat klien, dapat membantu klien untuk selalu dapat memperhatikan kesehatannya, mendukung agar selalu dapat melakukan terapi relaksasi autogenik dengan rutin dengan harapan agar tekanan darah klien selalu terkontrol.
2. Bagi Klien

   Diharapakan klien untuk selalu memperhatikan kesehatannya, melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin, menjaga pola tidur, melakukan terapi relaksasi autogenik untuk membantu menjaga tekanan darah klien selalu terkontrol.
3. Bagi Peneliti

   Perlu untuk menambah dan meningkatkan kemampuan dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien dengan masalah berhubungan dengan hipertensi. Tenaga kesehatan yang ada di tatanan pelayanan kesehatan dalam merawat pasien hipertensi tidak hanya memperhatikan pengobatan secara farmakologi saja, namun juga pengobatan secara nonfarmakologi dengan terapi relaksasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada seluruh pihak UPT Puskesmas Air Tiris khususnya Ny. D, selanjutnya terimakasih kepada Ns. Indrawati, S. Kep, M. KL dan Ns. Putri Eka Sudiarti, M. Kep selaku pembimbing yang telah berkontribusi serta mendukung penuh dalam melakukan penelitian ini.

REFERENSI

Brigita, M., Wulansari, S., & Kemenkes Banten, P. (2022). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Kab Tangerang*. Jurnal Kesehatan. Volume 11, (2).

Indah Nur Imamah. (2020). *Efek Relaksasi Autogenik pada Tekanan Darah Perubahan pada Pasien dengan Hipertensi:* Jurnal Ilmiah Kesehatan. Volume 9, (2), 1627–1634.

Islami, N. N., Alini, & Nislawaty. (2023). *Hubungan Perilaku "Cerdik" Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tambang Tahun 2023*. SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu. Volume 2, (4), 286–292.

Melani, L., & Sudiarti, P. E. (2024). *Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. H Dengan Pemberian Air Rebusan Bunga Rosella Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja Upt Puskesmas Air Tiris Tahun 2023*. Jurnal Kesehatan Terpadu. Volume *3,* (1), 150–160.

Retnowati, L., Andrean, D., & Hidayah, N. (2021). *Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kabupaten Malang.* Ejournal.Stikesmajapahit.Ac.Id. Volume 13, (2), 20–30.

Rosyida Umam, E., Sulistyono, A., Yunitasari, E., & Umam, E. R. (2020). *The Effect of a Combination of Autogenic and Benson Relaxation on Sleep Quality among Pregnant Women with Hypertension.* International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS). Volume 3, (4), 501–506.

Sari, B. O., Indrawati, & Putri Eka Sudiarti. (2023). *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn. A Khususnya Ny. E Dengan Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Penderita Hipertensi Di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja Upt Puskesmas Air Tiris Tahun 2023.* Tidak dipublikasikan.

Sutrisno, S., & Nursalam. (2022). *The Effect of Benson and Autogenic Relaxation Therapy on Sleep Quality, Blood Pressure and Anxiety of Hypertension Patients*. Journal Of Nursing Practice. Volume 6, (2), 214–220.

Taha, M. M., & Gabr, A. A. (2019). *Effect Of Stretching Exercises Versus Autgenik Training On Preeclampsia*. Journal of Exercise Rehabilitation. Volume 15, (1), 109–113.

NIC. (n.d.) *Nanda-1 Diagnosis Keperawatan : Definisi dan Klasifikasi 2018-2020 (II)*.

NOC. (n.d.) *Nanda-1 Diagnosis Keperawatan : Definisi dan Klasifikasi 2018-2020 (II)*.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan.

Wijayanti, L., Setiawan, A. H., & Wardani, E. M. (2020). *Pengaruh Autogenik Relaksasi dan Aroma Terapi Cendana Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*. Jurnal Keperawatan. Volume 12, (3), 413–420.