

ABSTRAK

Nama : Edy Prabowo
NIM : 1035241141
Judul : Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenik di RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri
Pembimbing : Tri Mulia Herawati, S.kp.,M.ke
Ns. Fitri Hastuti Ningsih, S.kep.,M.kep

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah penyakit yang banyak menyerang lansia >60 tahun dan dapat menimbulkan berbagai dampak serius bagi kesehatan. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal, yang dapat memperburuk kualitas hidup penderitanya. Manajemen nyeri melalui pendekatan nonfarmakologis, tindakan relaksasi autogenik, menjadi pilihan intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan.

Metode: Penulisan menggunakan pendekatan studi kasus dengan tahapan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi utama yang dilakukan adalah teknik relaksasi autogenik dalam untuk mengurangi intensitas nyeri akut.

Hasil: Secara keseluruhan, intervensi yang dilakukan oleh tim keperawatan terhadap pasien hipertensi telah mencakup aspek observasi klinis, tindakan terapeutik, edukasi pasien dan keluarga, serta kolaborasi dengan tim medis. Penerapan teknik relaksasi autogenik terbukti efektif dalam mendukung proses pemulihan pasien, ditandai dengan penurunan intensitas nyeri kepala, membaiknya kualitas tidur, serta berkurangnya tingkat ansietas yang dialami pasien. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan yang difokuskan pada diagnosa nyeri akut, gangguan pola tidur dan ansietas dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik maupun psikologis pasien hipertensi.

Kesimpulan: Intervensi keperawatan pada pasien hipertensi dengan teknik relaksasi autogenik terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri kepala, memperbaiki kualitas tidur, serta mengurangi ansietas.

Kata kunci: Hipertensi, Nyeri Kepala, Teknik Relaksasi Autogenik

ABSTRACT

Name : Edy Prabowo
NIM : 1035241141
Title : Nursing Care for Hypertension Patients with Headache through Autogenic Relaxation Technique at Bhayangkara Hospital Level I, Puskor Polri
Supervisor : Tri Mulia Herawati, S.kp.,M.ke
Ns. Fitri Hastuti Ningsih, S.kep.,M.kep

Background: Hypertension, or high blood pressure, is a disease that commonly affects the elderly (>60 years) and can cause various serious health problems. This condition increases the risk of heart disease, stroke, and kidney disorders, which may worsen the patient's quality of life. Pain management through non-pharmacological approaches, such as autogenic relaxation, serves as an effective, safe, and easily applicable intervention in nursing practice.

Method: This study employed a case study approach with nursing process stages, including assessment, nursing diagnoses, planning, implementation, and evaluation. The main intervention carried out was the autogenic relaxation technique to reduce the intensity of acute pain.

Results: Overall, nursing interventions for the hypertension patient included clinical observation, therapeutic actions, patient and family education, as well as collaboration with the medical team. The application of autogenic relaxation proved effective in supporting the patient's recovery, as indicated by reduced headache intensity, improved sleep quality, and decreased levels of anxiety. These findings demonstrate that nursing interventions focusing on acute pain, sleep pattern disturbance, and anxiety diagnoses can have a positive impact on both the physical and psychological condition of hypertension patients.

Conclusion: Nursing interventions for hypertension patients using the autogenic relaxation technique proved effective in reducing headache intensity, improving sleep quality, and alleviating anxiety.

Keywords: Hypertension, Headache, Autogenic Relaxation Technique.