

ABSTRAK

Nama : Raditya Sulistyo Nugroho
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Judul : Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi yang Mengalami Nyeri Akut melalui Penerapan Relaksasi Autogenik di Ruang Mahoni I RS Bhayangkara Tk. I Puskor Polri
Pembimbing 1 : Ns. Nurma Dewi, S.Kep., M.Kes.
Pembimbing 2 : Ns. Ukin Sukirah, S.Kep., M.Kep.

Latar Belakang. Hipertensi merupakan silent killer yang meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan ginjal, dengan prevalensi nasional 34,1% dan di DKI Jakarta 33,4%. Data tahun 2024 menunjukkan Jakarta Timur memiliki kasus terbanyak (214.011; 31%). Penatalaksanaan hipertensi bertujuan menurunkan tekanan darah <140/90 mmHg melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Relaksasi autogenik sebagai terapi nonfarmakologis dapat mengaktifasi sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan tekanan darah, ketegangan otot, dan denyut nadi tanpa efek samping.

Metode. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif pada satu pasien hipertensi di Ruang Mahoni I RS Bhayangkara Tk. I Puskor Polri (2–6 Desember 2024). Intervensi berupa relaksasi autogenik dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif (pengumpulan, reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan).

Hasil. Relaksasi autogenik secara konsisten menurunkan intensitas nyeri leher akibat hipertensi, menurunkan tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan kemampuan pasien melakukan relaksasi mandiri. Skor SLKI meningkat dari 10 (40%) pada hari pertama menjadi 21 (84%) pada hari ketiga.

Kesimpulan. Relaksasi autogenik efektif menurunkan nyeri akut leher, menstabilkan tekanan darah, serta meningkatkan kenyamanan dan kemandirian pasien. Terapi ini direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis utama dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi, khususnya yang disertai ketegangan otot dan stres.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Autogenik, Menurunkan Tekanan Darah