

ABSTRAK

Nama : Muhammad Zulfikri Yazid Anjasyah
Program Studi : Profesi Ners
Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Manajemen Nyeri Melalui Pendekatan Intervensi Relaksasi Autogenik Di UPT PMKS Mojopahit Mojokerto
Pembimbing : Dr. Faisal Ibnu, S. Kep. Ns. M.Kes

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang banyak dialami lansia dan sering menimbulkan keluhan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah. Nyeri kepala yang tidak tertangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta menurunkan kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan adalah relaksasi autogenik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan relaksasi autogenik terhadap penurunan nyeri kepala pada Tn. S dengan hipertensi di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengkajian menunjukkan Tn. S berusia 60 tahun mengalami hipertensi dengan tekanan darah 150/90 mmHg serta nyeri kepala pada bagian belakang kepala dan tengkuk dengan skala nyeri 6 (Numeric Rating Scale). Intervensi yang diberikan berupa relaksasi autogenik yang dilakukan secara teratur selama tiga hari disertai edukasi dan pemantauan tingkat nyeri. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri kepala dari skala 6 menjadi skala 2, klien tampak lebih rileks, mampu mengontrol nyeri, serta dapat beraktivitas dengan lebih nyaman. Penerapan relaksasi autogenik terbukti membantu menurunkan nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi sehingga dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang mudah, aman, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk mendukung penatalaksanaan hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, lansia, nyeri kepala, relaksasi autogenik, asuhan keperawatan.

BINA SEHAT PPNI

ABSTRACT

Nama : Muhammad Zulfikri Yazid Anjasyah
Program Studi : Profesi Ners
Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Manajemen Nyeri Melalui Pendekatan Intervensi Relaksasi Autogenik Di UPT PMKS Mojopahit Mojokerto
Pembimbing : Dr. Faisal Ibnu, S. Kep. Ns. M.Kes

Hypertension is a chronic disease commonly experienced by older adults and frequently causes headaches due to elevated blood pressure. If left untreated, headaches can interfere with daily activities, reduce sleep quality, and diminish overall quality of life. One non-pharmacological intervention that can be applied is autogenic relaxation therapy. This case study aimed to describe the implementation of autogenic relaxation therapy in reducing headache intensity in Mr. S, an older adult with hypertension at UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto. The study employed a case study approach using the nursing process, including assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The assessment revealed that Mr. S, a 60-year-old male, had hypertension with a blood pressure of 150/90 mmHg and complained of headaches in the occipital and neck regions with a pain intensity of 6 on the Numeric Rating Scale (NRS). The nursing intervention consisted of autogenic relaxation therapy administered regularly for three consecutive days, accompanied by health education and pain monitoring. Evaluation results demonstrated a reduction in headache intensity from a pain scale of 6 to 2. The patient appeared more relaxed, was able to control the pain more effectively, and performed daily activities more comfortably. The findings indicate that autogenic relaxation therapy is effective in reducing headache intensity in older adults with hypertension. Therefore, it may be recommended as a safe, simple, cost-effective, and independently applicable complementary therapy to support hypertension management.

Keywords: *hypertension, older adults, headache, autogenic relaxation, nursing care.*

BINA SEHAT PPNI