

## APLIKASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT NYERI AKUT PASIEN HIPERTENSI

*Application Of Provisioning Autogenic Relaxation Therapy To Changes In Acute Pain Level In Hypertension Patients*

Dian Wardani<sup>1</sup>, Prasanti Adriani\*<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Harapan Bangsa

Alamat Korespondensi : Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah-Indonesia53182  
Email : pra.adriani@gmail.com

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan lansia akibat proses menua. Proses menua membuat lansia mengalami penurunan elastisitas dinding aorta, katub jantung menebal, kaku, dan penurunan kemampuan jantung untuk memompa darah. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu yang lama dan terus menerus akan menyebabkan munculnya penyakit komplikasi seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal kronik. Perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan yang komperhensive agar dapat mengendalikan hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode studi kasus deskriptif, pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik. Penelitian ini menggunakan satu responden yang berada di Wisma IV Panti Pelayanan Sosial Lanjut Dewanata Cilacap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pengkajian didapatkan diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis. Setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi autogenik selama 3 hari, nyeri akut yang dialami oleh responden teratasi sebagian dilihat dari adanya penurunan skala nyeri yang diungkapkan.

**Kata kunci :** Hipertensi, Lanjut usia, Asuhan Keperawatan

### ABSTRACT

*Hypertension is a health problem for the elderly due to the aging process. The aging process makes the elderly experience a decrease in the elasticity of the aortic wall, thickened heart valves, stiffness, and decreased ability of the heart to pump blood. Hypertension that occurs for a long time and continuously will cause complications such as stroke, heart attack, and chronic kidney failure. Nurses as nursing care providers are expected to provide comprehensive nursing care in order to control hypertension and prevent complications. The research method used is descriptive case study method, data collection using interviews, observation, physical examination. This study used one respondent who was in Wisma IV of Panti Pelayanan Sosial Lanjut Dewanata Cilacap. The results showed that after the assessment, the diagnosis of acute pain was found to be related to physiological injury agents. After performing autogenic relaxation therapy for 3 days, the acute pain experienced by he respondents was partially resolved as seen from the decrease in the pain scale expressed.*

**Keywords :** Hypertension. Elderly, Nursing Care

### PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi salah satu permasalahan yang sering terjadi pada kelompok usia lanjut. Tercatat kematian hipertensi menurut WHO (2019) mencapai

9,4 juta jiwa. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, hipertensi yang terjadi pada kelompok usia lanjut mencapai 45,9%, dan lansia dengan usia lebih dari 75 tahun mencapai 63,8% (Riskesdas, 2018).



Lansia terdiagnosis mengalami hipertensi jika memiliki tekanan darah lebih dari 139/89 mmHg, setelah dilakukan pengukuran minimal 2 kali dengan jarak 1 minggu (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Hipertensi lansia terjadi akibat adanya proses menua yang disalah satunya ditandai dengan adanya penurunan elastisitas dinding aorta, katub jantung menebal dan kaku, penurunan kemampuan jantung untuk memompa darah (Brunner dan Suddarth, 2018).

Hal lain yang diduga dapat memicu terjadinya hipertensi pada lansia adalah konsumsi garam tinggi, obesitas, angka kolesterol tinggi, konsumsi alkohol, rokok, serta kondisi emosi yang tidak stabil (Putri, Rekawati & Wati, 2019). Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu yang lama dan terus menerus akan menyebabkan munculnya penyakit komplikasi lain seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung dan gagal ginjal kronik (Utami dan Raudatussalamah, 2016).

Upaya untuk melakukan pengendalian hipertensi dan komplikasi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan memberikan obat-obatan antihipertensi yang dikonsumsi secara teratur. Sedangkan terapi non farmakologis dilakukan dengan diet rendah garam dan lemak, kontrol tekanan darah secara teratur, menjaga berat badan dengan berolahraga (Suprayitno dan Huzaimah, 2020).

Terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan terapi relaksasi autogenik. Terapi relaksasi

autogenik adalah metode relaksasi yang bersumber dari kesadaran diri sendiri untuk mengurangi ketegangan yang memungkinkan dapat mengatasi nyeri (Priyo, Margono, Hidayah, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Nurastam, Yuliwar dan Milwati (2019), membuktikan bahwa terapi relaksasi autogenik terbukti menurunkan tingkat nyeri.

Perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan yang komperhensive agar dapat mengendalikan hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi. Asuhan keperawatan hipertensi pada lansia dilakukan dengan pendekatan promotif, rehabilitatif, kuratif, preventif (Prabasari dan Juwita, 2021). Proses pemberian asuhan keperawatan ini perlu dilakukan perawat bersama keluarga, masyarakat ataupun orang terdekat dari lansia untuk dapat mempertahankan serta melakukan perubahan perilaku yang lebih baik (Putri, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penulis adalah menggambarkan asuhan keperawatan pada Ny. A dengan hipertensi di Wisma VI Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode diskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penulis menggunakan pendekatan asuhan keperawatan meliputi proses pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi dan evaluasi (Setiadi, 2012). Fokus studi kasus ini dilakukan pada pasien lansia yang



mengalami hipertensi. Pelaksanaan studi kasus dilakukan di Wisma VI Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap selama 3 hari yang dimulai dari proses pengkajian tanggal 23 Januari 2022 hingga proses evaluasi pada tanggal 25 Januari 2022.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan pemeriksaan fisik yang dilakukan ke pasien. Instrumen yang digunakan adalah instrument pengkajian lansia meliputi instrumen pemeriksaan fisik, instrumen pengkajian nyeri, instrumen *MMSE*, instrumen *Katz Index*, instrumen *Morse fall*, instrumen potensi dekubitus, instrumen pengkajian malnutrisi lansia, dan instrumen depresi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Asuhan keperawatan merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk diberikan kepada pasien secara langsung. Asuhan keperawatan diberikan sesuai dengan kebutuhan objektif pasien untuk mengatasi masalah yang sedang dialami (Purba, 2019).

Hasil pengkajian diketahui bahwa Ny A mengalami nyeri kepala yang terasa berat hingga ke bagian tengkuk leher. Nyeri yang dialami hilang timbul. Kondisi ini membuat Ny A tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasa. Saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah diketahui tekanan darah sistolik Ny A mencapai 160 mmHg, dan tekanan diastolik 100 mmHg. Ny A terdiagnosa mengalami hipertensi, dan sudah mendapatkan obat dari dokter. Ny A tidak memiliki kebiasaan

merokok, minum alkohol, minum kopi dan juga tidak memiliki alergi. Ny A mengkonsumsi makana yang ada di panti seperti nasi, lauk dan sayur mayur, dan tidak pernah jajan di luar panti. Kebiasaan yang sering dilakukan adalah senam pagi bersama dan membersihkan wisma dengan kurun waktu 30 hingga 45 menit.

Keluhan nyeri kepala yang dirasakan oleh Ny A merupakan akibat dari kerusakan vaskuler dari pembuluh darah perifer. Adanya sumbatan pada pembuluh darah membuat aliran darah terganggu, dan meningkatkan tekanan pembuluh darah ke otak sehingga pasien merasakan ketegangan, pegal dan nyeri pada kepala (Tanjung, 2021). Pada saat tekanan darah naik, biasanya akan muncul gejala yang samar seperti sakit kepala yang terasa di tengkuk, dan dapat muncul saat pasien terbangun, akan sedikit berkurang pada siang hari (Brunner dan Sudarth, 2018). Pernyataan ini sesuai dengan Numan (2017) dimana nyeri kepala yang terjadi pada Ny A merupakan mekanisme pertahanan tubuh yang muncul karena adanya penyempitan pembuluh darah sehingga membuat adanya peningkatan tekanan vaskuler cerebral.

Pasien yang merasakan nyeri akan memperlihatkan mimik muka yang menahan nyeri, adanya ungkapan nyeri, gelisah, adanya peningkatan frekuensi nadi dan tekanan darah (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Nyeri akut yang tidak diatasi akan berdampak pada penurunan kualitas tidur, penurunan daya konsentrasi, hingga adanya penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari (Novitasari & Wirakhmi, 2018).



Implementasi yang dilakukan untuk mengatasi nyeri akut pada Ny A adalah dengan manajemen nyeri. Manajemen nyeri dilakukan dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik durasi, frekuensi, kualitas, intensitas, identifikasi skala nyeri, identifikasi respon nyeri non verbal, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri serta monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan. Tindakan manajemen nyeri secara terapeutik adalah dengan memberikan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri: akupressur, kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri, mempertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri. Perawat juga perlu memberikan edukasi terkait penyebab, periode dan pemicu nyeri, strategi meredakan nyeri. Kolaborasi pemberian analgesik dilakuakn jika perlu (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2017).

Salah satu penanganan nyeri akut dapat dilakukan dengan pengobatan non-farmakologi yaitu dengan terapi autogenik. Terapi relaksasi autogenik adalah terapi yang bersumber dari diri pasien sendiri dan kesadaran tubuh dengan mengendalikan ketegangan otot dan hati. Terapi ini menggunakan kalimat pendek atau memikirkan hal-hal yang dapat membuat pikiran menjadi lebih tenang (Wijayanti, Setiawan dan Wardani, 2020). Terapi ini akan membuat pasien merasa nyaman (Retnowati et al., 2021). Terapi relaksasi autogenic yang diberikan pada pasien hipertensi selama kurang lebih 10 menit

terbukti efektif memberikan dampak fisiologis, dimana pasien akan merasakan kenyamanan, ketegangan otot menurun, dan dapat mengurangi gejala stress (Mardiono, 2016)

Hasil studi kasus ini diketahui bahwa terapi relaksasi autogenik yang diberikan kepada Ny A selama 3 hari memberikan penurunan tingkat nyeri kepala. Penurunan skala nyeri akan semakin berkurang jika intervensi dilanjutkan dan dilakukan secara teratur. Kondisi yang dialami oleh Ny A sesuai dengan teori yang ada.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan kepada Ny A dengan diagnosis medis hipertensi selama 3 hari maka dapat disimpulkan setelah dilakukannya proses pengkajian, didapatkan masalah utama yang terjadi adalah nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis (hipertensi). Intervensi dilakukan adalah manajemen nyeri dengan memberikan terapi relaksasi autogenik. Hasil menunjukkan bahwa nyeri akut yang dirasakan oleh Ny A teratasi sebagian terlihat dari adanya penurunan skala nyeri yang diungkapkan oleh Ny A setelah diberikan manajemen nyeri dengan terapi relaksasi autogenik.

Saran yang dapat diberikan pada pasien adalah dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, memodifikasi gaya hidup agar lebih baik, serta tidak putus untuk mengkonsumsi obat antihipertensi. Perawat dan petugas panti



diharapkan untuk dapat mengajarkan manajemen nyeri kepada penghuni panti lainnya, atau dapat memasukkan terapi relaksasi autogenik dalam salah satu gerakan pada waktu senam.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap, Universitas Harapan Bangsa, serta kepada responden telah memberikan kontribusi dalam penyusunan artikel.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Brunner & Suddarth. (2018). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8. Jakarta:EGC
- Mardiono, S. (2016). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2015. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 11(3), 192–200. Retrieved from <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/185/86gmban>
- Novitasari, D., & Wirakhmi, I. N. (2018). Penurunan Nyeri Kepala Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Relaksasi Autogenik Di Kelurahan Mersi Purwokerto. *Media Ilmu Kesehatan*, 7(2), 104–113. <https://doi.org/10.30989/mik.v7i2.278>
- Nurastam, S. N. M., Yuliwar, R., & Milwati, S. (2019). Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Seksio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 05(02), 145–154.
- Prabasari, N. A., Juwita, L., & Maryuti, I. A. (2017). Jurnal Ners LENTERA, Vol. 5, No. 1, Maret 2017 Pengalaman Keluarga Dalam Merawat Lansia di

- Rumah (STUDI FENOMENOLOGI). *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 56–68
- Priyo, Margono, & Hidayah, N. (2018). Hypnoterapie. *PROFESI Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 34–44.
- Putri, Noor Rochmah Ida Ayu., Rekawati, ETTY., Wati, Dwi Nurviyandari. (2019). Relationship of Age, Gender, Hypertension History, and Vulnerability Perception With Physical Exercise Compliance in Elderly. *Enfemeria Clinica* 29 (2): 541-545. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.083>
- P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Definisi Asma. Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Retnowati, L., Andrian, D., Hidayah, N., Keperawatan, P., Kesehatan, P., & Malang, K. (2021). Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma. *Ejournal.Stikesmajapahit.Ac.Id*, 13(2), 20–30.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf)
- Setiadi. (2012). Konsep dan Penulisan Dokumentasi Asuhan Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Suprayitno, E., Sumarni, S., & Islami, I. L. (2020). Gaya Hidup Berhubungan dengan Hipertensi. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 66–70. <https://doi.org/10.24929/fik.v10i2.1120>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2016). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Utami, R. S., & Raudatussalamah, R. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepatuhan Berobat Penderita



- Hipertensi di Puskesmas Tualang. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 91. <https://doi.org/10.24014/jp.v12i2.3235>
- Wijayanti, L., Setiawan, A. H., & Wardani, E. M. (2020). Pengaruh Autogenik Relaksasi Dan Aroma Terapi Cendana Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*, 12(3), 413–420.
- World Health Organization. Non-communicable diseases: Country Profiles 2019 [Internet]. Switzerland: World Health Organization; 2019. Available from:<https://www.who.int/nmh/publications/ncd-profiles-2019/en/>

