PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Karya Ilmiah Berbasis Evidance Based Practice, Februari 2026

Ishabel Bielqis Khandisya, S.Kep
Penerapan Terapi Relakasi Autogenik Terhadap Nyeri Akut Dengan Pasien Hipertensi Di Ruangan Krisan RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau

Xiv + 40 Halaman + 1 Skema + 9 Tabel + 1 Gambar + 7 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi masih menjadi penyebab utama kematian di dunia dan sering disertai keluhan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan vaskuler serebral. Untuk mengatasi nyeri pada penderita hipertensi dapat diberikan teknik relaksasi, salah satunya adalah teknik relaksasi autogenik. Tujuan: Studi ini bertujuan untuk melihat efektivitas penerapan terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi Metode: penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Sampel pada studi kasus ini terdiri dari 2 orang, yaitu pasien 1 usia 49 tahun yang mengalani nyeri kepala. Kemudian pasien 2 berusia 40 tahun dengan nyeri kepala. Terapi relaksasi autogenik diberikan selama 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit. Instrument yang digunakan Adalah NRS (Numeric Rating Scale) dan lembar observasi. Hasil: Hasil penerapan menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat nyeri pada pasien hipertensi, pada pasien 1 ialah skala 6 dan setelah penerapan menjadi skala 2. Sedangkan pada pasien 2 sebelum penerawan skala 5, sesudah dilakukan penerapan menjadi skala 2. Kesimpulan : Terapi relaksasi autogenik terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri akut pada pasien hipertensi. Mekanisme penurunan nyeri terjadi melalui proses relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, dan penurunan aktivitas saraf simpatis. Dengan demikian, terapi ini dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif dalam manajemen nyeri akut pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Autogenik, Nyeri Akut, Hipertensi

Daftar Bacaan: 24 (2020-2025)

PROFESSIONAL NURSE PROGRAM, FACULTY OF NURSING PAYUNG NEGERI PEKANBARU INSTITUT OF HEALTH SCIENCE

Evidance Based Practice, January 2026

Ishabel Bielqis Kkhandisya

Application of autogenic relaxation therapy for acute pain in hypertensive patients in the krisan ward of Arifin achmad regional hospital riau Province

Xiv + 40 Pages + 1 Schemes + 9 Tables + 1 Figure + 7 Attachments

ABSTRACT

Background: Hypertension remains a leading cause of death worldwide and is often accompanied by headaches due to increased cerebral vascular pressure. To address pain in hypertensive patients, relaxation techniques can be administered, one of which is autogenic relaxation therapy. Objective: This study aims to evaluate the effectiveness of autogenic relaxation therapy in reducing headaches in hypertensive patients. Method: This study employed a case study method. The sample in this case study consisted of two individuals: patient 1, aged 49 years, who experienced headaches, and patient 2, aged 40 years, who also experienced headaches. Autogenic relaxation therapy was administered once a day for three consecutive days, with each session lasting 15 minutes. The instruments used were the Numeric Rating Scale (NRS) and an observation sheet. Results: The results showed a decrease in pain levels in hypertensive patients. Patient 1 had a score of 6 before treatment and a score of 2 after treatment. Patient 2 had a score of 5 before treatment and a score of 2 after treatment. Conclusion: Autogenic relaxation therapy has been proven effective in reducing the intensity of acute pain in hypertensive patients. The mechanism of pain reduction occurs through muscle relaxation, increased blood circulation, and decreased sympathetic nerve activity. Thus, this therapy can be used as a simple, safe, and effective non- pharmacological nursing intervention in the management of acute pain in hypertensive patients.

Keywords: Autogenic relaxation therapy, Hypertension, Acute pain
References : 24 (2020-2025)