



**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA KLIEN HIPERTENSI
DENGAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK* DAN *HYDROTHERAPY***

**SABRINA PUTRI ALHUSNA
202201096**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III
TAHUN AKADEMIK
2025**



**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA KLIEN HIPERTENSI
DENGAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK* DAN *HYDROTHERAPY***

**Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
menyelesaikan Program pendidikan Keperawatan Diploma III**

**SABRINA PUTRI ALHUSNA
202201096**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III
TAHUN AKADEMIK
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sabrina Putri Alhusna

NIM : 202201096

Program Studi : D3 Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya tulis sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut.

Gombong, 24 April 2025

Pembuat Pernyataan

A yellow rectangular official stamp from Universitas Muhammadiyah Gombong. It features the university's logo, the name 'UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG', and a serial number '15EAMX428546860'. A handwritten signature is written over the stamp.

(Sabrina Putri Alhusna)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sabrina Putri Alhusna
NIM : 202201096
Program Studi : D3 Keperawatan
Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Loyalti Noneksklusif** atas Karya Ilmiah saya yang berjudul "ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA KLIEN HIPERTENSI DENGAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK DAN HYDROTHERAPY*".

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Universitas Muhammadiyah Gombong

Pada Tanggal : 24 April 2025

Yang Menyatakan



(Sabrina Putri Alhusna)

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Sabrina Putri Alhusna NIM 202201096 dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Klien Hipertensi Dengan Terapi Relaksasi *Autogenic* dan *Hydrotherapy*” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Gombong, 17 April 2025

Pembimbing

(Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III

(Hendri Tamara Yuda, S. Kep. Ns., M. Kep)

Universitas Muhammadiyah Gombong

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Sabrina Putri Alhusna NIM 202201096 dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Klien Hipertensi Dengan Terapi Relaksasi *Autogenic* dan *Hydrotherapy*” telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 08 Juli 2025.

Dewan Penguji

Penguji Ketua:

Bambang Utoyo, S.Kep., Ns., M.Kep.


(.....)

Penguji Anggota

Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS


(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III


(Hendri Tamara Yuda, S. Kep., Ns., M. Kep)

Program Studi Keperawatan Program Diploma III
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTI, Maret 2025

Sabrina Putri Alhusna¹, Fajar Agung Nugroho²
sabrinaputrialhusna1@gmail.com

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIC* DAN *HYDROTHERAPY*

Latar belakang: Hipertensi yaitu meningkatnya tekanan darah secara abnormal pada pembuluh darah arteri dalam jangka waktu yang panjang dengan nilai tekanan sistol melebihi 140 mmhg dan tekanan diastol kurang 90 mmhg. Darah yang menyuplai oksigen serta nutrisi mengalami permasalahan untuk menuju ke jaringan tubuh. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat mengendalikan tekanan darah dan nyeri pada pasien hipertensi yaitu terapi relaksasi *autogenic* dan *hydrotherapy*.

Tujuan: Menggambarkan asuhan keperawatan pada klien dengan peneapan terapi relaksasi *autogenic* dan *hydrotherapy* untuk menurunkan tekanan darah dan nyeri pada klien hipertensi di Desa Sidoharum, Kecamatan Sempor

Metode: Karya Tulis Ilmiah ini berbentuk studi kasus dengan subjek klien mempunyai riwayat hipertensi sebanyak 3 orang responden di Desa Sidoharum yang dilakukan selama 3 hari. Untuk mengetahui adanya penurunan nyeri yang dirasakan dilampirkan lembar evaluasi. Hasil: Setelah diberikan terapi relaksasi *autogenic* dan *hydrotherapy* selama 3 hari, nyeri mengalami penurunan.

Hasil: Setelah diberikan terapi relaksasi *autogenic* dan *hydrotherapy* selama 3 hari, nyeri mengalami penurunan

Rekomendasi: Penerapan terapi relaksasi *autogenic* dan *hydrotherapy* dapat menurunkan nyeri pada pasien hipertensi dan dapat dilakukan mandiri di rumah

Kata kunci: *Autogenic*, Hipertensi, *Hydrotherapy*

¹Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

²Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

Diploma III of Nursing Study Program
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
Nursing Paper, March 2025

Sabrina Putri Alhusna¹, Fajar Agung Nugroho²
sabrinaputrialhusna1@gmail.com

ABSTRACT

NURSING CARE FOR ACUTE PAIN IN HYPERTENSION PATIENTS WITH AUTOGENIC RELAXATION THERAPY AND HYDROTHERAPY

Background: Hypertension is an abnormal increase in blood pressure in the arteries over a prolonged period, with systolic pressure exceeding 140 mmHg and diastolic pressure below 90 mmHg. Blood supply carrying oxygen and nutrients encounters difficulties in reaching body tissues. One non-pharmacological therapy that can help control blood pressure and pain in hypertensive patients is autogenic relaxation therapy and hydrotherapy.

Objective: To describe nursing care for clients by applying autogenic relaxation therapy and hydrotherapy to reduce blood pressure and pain in hypertensive clients in Sidoharum Village, Sempor District.

Method: This scientific paper presented a case study involving three respondents with a history of hypertension in Sidoharum Village, which was conducted over a period of three days. An evaluation sheet was used to assess the reduction in pain experienced by the respondents.

Results: After receiving autogenic relaxation therapy and hydrotherapy for three days, the patients experienced a reduction in pain.

Recommendation: The application of autogenic relaxation therapy and hydrotherapy can help reduce pain in hypertensive patients and can be independently practiced at home.

Keywords: Autogenic; Hydrotherapy; Hypertension,

¹Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

² Lecture of Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Klien Hipertensi dengan Terapi Relaksasi *Autogenic* dan *Hydrotherapy*”.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan.

Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
2. Orang tua penulis ibu Wiji Lestari, bapak Siswanto, bapak Asep Suyatun yang selalu memberikan motivasi, do’a, semangat dukungan moral dan material untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
3. Keluarga penulis nenek Pardiayah, kakek Mulyo Diarto, adik penulis Najwa Dikania Ramadhani yang selalu memberikan do’a, semangat, dan dukungan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
4. Bagas Wahyu Atmojo, yang tak kalah penting kehadirannya, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada penulis. Telah menjadi rumah, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, memberi semangat untuk pantang menyerah.
5. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep., Sp.Mat, selaku Ketua Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
6. Hendri Tamara Yuda, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

7. Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan pengarahan yang sangat berharga.
8. Bambang Utoyo, M.Kep selaku penguji yang telah memberi saran dan kritik serta evaluasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
9. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta staf karyawan Universitas Muhammadiyah Gombong.
10. Teman-teman seperjuangan D3 keperawatan yang telah memberikan dukungan dan semangat, khususnya kepada sahabat penulis Dwi Anindita Nur Febriyanti dan Vivi Apriliani terimakasih atas dukungan, bantuan, semangat, dan menjadi pendengar keluh kesah penulis sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
11. Seluruh responden yang telah memberikan informasi dan waktu untuk membantu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
12. Sabrina Putri Alhusna, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap proses yang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan dan memberikan yang terbaik untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna yang terdapat banyak kekurangan baik isi maupun penyusunan. Untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan untuk memperbaiki Karya Tulis Ilmiah ini. Terimakasih kepada semua pihak yang sudah memberi bantuannya.

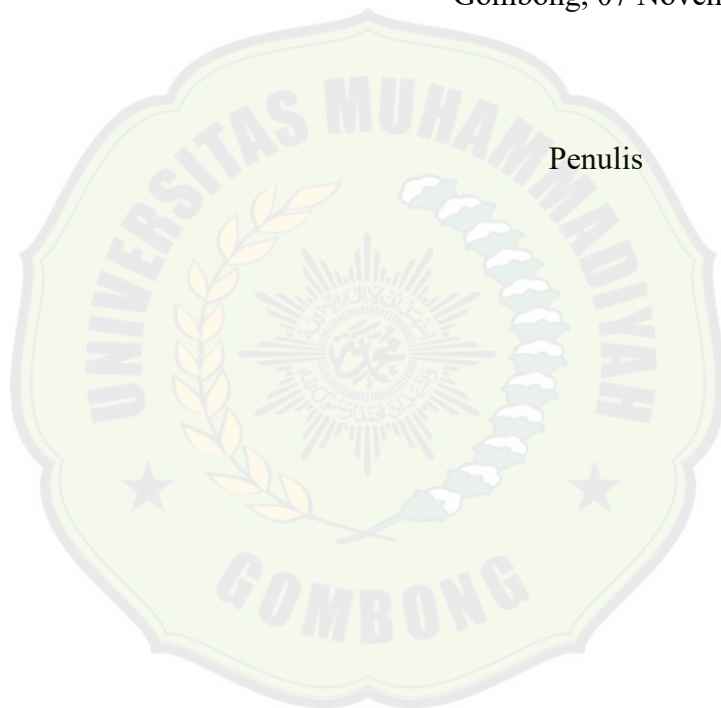
Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat menambahkan wawasan dan bermanfaat baik bagi penulis dan pembaca.

“Hasbunallah wa ni'mal wakil ni'mal mawla wa ni'man-nasir”

“La hawla wa la Quwwata illa billah”

Gombong, 07 November 2024

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat	7
BAB II TINJAUAN LITERATUR	8
A. Konsep Dasar Keperawatan	8
1. Hipertensi	8
2. Etiologi.....	8
3. Manifestasi Klinis	10
4. Patofisiologi	10
5. Klasifikasi.....	12
B. Konsep Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi	14
1. Anamnesa	14
2. Analisa Data	16
3. Diagnosa Keperawatan.....	17
4. Intervensi Keperawatan.....	17
5. Implementasi Keperawatan	18
6. Evaluasi Keperawatan	18
C. Konsep Nyeri Pada Pasien Hipertensi	18
1. Pengertian.....	18
2. Etiologi	18
3. Patofisiologi	19
4. Klasifikasi Nyeri	20
5. Faktor Pengaruh Nyeri	21
6. Pengukuran Intensitas Nyeri	21
7. Proses Terjadinya Nyeri pada Pasien Hipertensi	22
D. Konsep Terapi Relaksasi <i>Autogenic</i>	23
1. Pengertian.....	23

2. Tujuan.....	23
3. Langkah-Langkah Teknik <i>Autogenic</i>	23
E. Konsep Teknik <i>Hydrotherapy</i>	26
1. Pengertian.....	26
2. Tujuan	26
3. Langkah-Langkah Teknik <i>Hydrotherapy</i>	26
F. Pathway	29
G. Kerangka Konsep	30
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS.....	31
A. Desain Karya Tulis.....	31
B. Pengambilan Subjek.....	31
C. Tempat dan Waktu Pengambilan Subjek	32
D. Definisi Operasional.....	32
E. Instrumen Studi Kasus	34
F. Langkah Pengambilan Data	34
G. Etika Studi Kasus	35
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Studi Kasus	37
1. Gambaran Umum Lokasi Studi Kasus	37
2. Pemaparan Variabel Studi Kasus Yang Mengacu Pada Tujuan Khusus	38
B. Pembahasan	67
1. Pengkajian	67
2. Diagnosa Keperawatan	70
3. Intervensi Keperawatan	70
4. Implementasi Keperawatan	75
5. Evaluasi Keperawatan	80
C. Keterbatasan Studi Kasus.....	90
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri Visual Analogue Scale.....	22
Gambar 2.2 Skala Nyeri Numeric Rating Scale.....	22



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	13
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	32
Tabel 4.1 Observasi Tekanan Darah Klien 1 Sebelum dan Sesudah Terapi.....	80
Tabel 4.2 Observasi Skala Nyeri Klien 1 Sebelum dan Sesudah Terapi.....	81
Tabel 4.3 Observasi Tekanan Darah Klien 2 Sebelum dan Sesudah Terapi.....	82
Tabel 4.4 Observasi Skala Nyeri Klien 2 Sebelum dan Sesudah Terapi.....	82
Tabel 4.5 Observasi Tekanan Darah Klien 3 Sebelum dan Sesudah Terapi.....	83
Tabel 4.6 Observasi Skala Nyeri Klien 3 Sebelum dan Sesudah Terapi.....	83
Tabel 4.7 Observasi Perbedaan Tekanan Darah Klien 1, 2, 3 Sebelum dan Sesudah Terapi.....	85
Tabel 4.8 Observasi Perbedaan Skala Nyeri Klien 1, 2, 3 Sebelum dan Sesudah Terapi.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 2 : Format Asuhan Keperawatan
- Lampiran 3 : Informed Consent Klien 1
- Lampiran 4 : Informed Consent Klien 2
- Lampiran 5 : Informed Consent Klien 3
- Lampiran 6 : Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian (PSP)
- Lampiran 7 : Lembar Kuisioner Skala Nyeri Numerik Klien 1
- Lampiran 8 : Lembar Kuisioner Skala Nyeri Numerik Klien 2
- Lampiran 9 : Lembar Kuisioner Skala Nyeri Numerik Klien 3
- Lampiran 12 : Lembar Observasi Terapi Relaksasi *Autogenic* dan *Hydrotherapy*
- Lampiran 13 : Lembar Observasi Terapi Relaksasi *Autogenic* dan *Hydrotherapy*
- Lampiran 14 : Lembar Observasi Terapi Relaksasi *Autogenic* dan *Hydrotherapy*
- Lampiran 15 : Hasil Cek Similarity
- Lampiran 16 : Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
- Lampiran 17 : Lembar Konsultasi Abstrak

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Merujuk pada Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi, atau tekanan darah tinggi, ditandai dengan tekanan darah pada sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah pada diastolik ≥ 90 mmHg. Kondisi ini merupakan ancaman utama gangguan kardiovaskular (CVD) dan merupakan penyebab utama kematian global. (Sirait et al., 2024)

Hipertensi tetap menjadi masalah penting kesehatan antarbangsa. Mengacu pada data *World Health Organization* (WHO) saat tahun 2021, kira-kira 1,28 juta nyawa di penjuru dunia dikatakan mengidap tekanan darah tinggi. Terlebih lagi, tekanan darah tinggi dan masalah lainnya diperkirakan menjadikan lebih dari 10,44 juta kasus serangan jantung per tahunnya. (Sirait et al., 2024)

Prevalensi hipertensi di Indonesia dari data Kementerian Kesehatan RI 2019 menunjukkan meningkat seiring bertambahnya usia. Pada umur 31-44 tahun, prevalensi mencapai 31,6%, meningkat menjadi 45,3% untuk umur 45-54 tahun, hingga menembus angka 55,2% untuk umur 55-64 tahun. Meskipun angka frekuensi tinggi, data menunjukkan hanya 8,8% yang terdiagnosis dari populasi yang diperkirakan menderita tekanan darah tinggi. Hal ini mengartikan sebagian banyak pengidap tekanan darah tinggi tidak mengetahui kondisi mereka. Lebih lanjut, dari mereka yang terdiagnosis, 13,3% tidak mengonsumsi obat sama sekali, 32,3% tak patuh konsumsi obat dengan rajin. Ini mengartikan sebagian banyak pengidap tekanan darah tinggi tak mendapatkan pengobatan yang tepat. Kondisi ini diperparah oleh fakta bahwa hipertensi kebanyakan tidak terdapat gejala, lalu orang-orang tidak menyadari ketika mereka menderita hipertensi hingga mengalami komplikasi (Sarwono & Suwaryo, 2021)

Hasil data Riskesdas pada tahun 2018 mengekspos sebaran penyakit hipertensi di Provinsi Jawa Tengah mencapai angka yang signifikan, yaitu

37,57%. Data ini menunjukkan bahwa hampir 40% dari populasi Jawa Tengah mengalami hipertensi. Analisis lebih lanjut menyorot perbedaan prevalensi berdasarkan jenis kelamin, dengan perempuan memiliki prevalensi yang lebih tinggi (40,17%) dibandingkan laki-laki (34,83%). Peningkatan prevalensi hipertensi seiring bertambahnya usia juga menjadi temuan penting, sebagaimana diungkapkan dalam laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019. (Putri et al., 2024)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Kebumen tahun 2018, Kabupaten Kebumen memiliki populasi sebesar 1.799.576 jiwa, dengan 186.828 orang berusia di atas 60 tahun. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen di tahun yang sama terdapat 114.515 kasus hipertensi esensial dan 1.461 kasus hipertensi lainnya di Puskesmas dan Rumah Sakit di wilayah Kabupaten Kebumen. (Sarwono & Suwaryo, 2021)

Penderita hipertensi seringkali mengalami berbagai keluhan seperti sakit kepala, pusing, lelah, napas pendek, resah, rasa tidak enak di perut, mimisan. Jika keluhan-keluhan ini diabaikan, bisa menjadikan masalah serius seperti infark serebral, penyakit ginjal, penyakit jantung, dan bahkan kondisi gawat darurat yang mengancam jiwa. (Sarwono & Suwaryo, 2021)

Nyeri kepala pada pengidap hipertensi dicetuskan oleh berubahnya struktur primer pada pembuluh darah vena dan arteriol, sehingga pembuluh darah vena dapat tersumbat. Ketika pembuluh darah tersumbat, aliran pembuluh darah bisa terganggu. Gangguan ini menyebabkan penurunan kadar oksigen (O_2) dan peningkatan kadar karbon dioksida (CO_2), yang kemudian memicu metabolisme anaerob dalam tubuh. Siklus ini dapat memperbanyak produksi asam laktat dan merangsang sensasi tidak nyaman. Rasa tidak nyaman ini merangsang pengeluaran prostaglandin, prostaglandin ditangkap nosiseptor sebagai ujung saraf bebas yang merespon stimulus nyeri, lalu impuls nyeri bertransmisi melalui jalur saraf A delta dan saraf C ke sumsum tulang belakang dan dilakukan modulasi nyeri, impuls nyeri diteruskan ke thalamus dan ke korteks serebri untuk dipresepsikan lokasi dan intensitas nyeri. Dengan demikian, nyeri kepala dapat muncul

atau dikeluhkan pada pengidap hipertensi. Daerah nyeri tersebut sebagian besar terjadi setelah tengkorak, mulai dari pelipis hingga puncak, dan bagian belakang kepala menjalar hingga leher (Nugroho & Ayubban, 2022)

Penelitian Rusadi dkk. (2021) menyorot prevalensi nyeri kepala yang tinggi pada pasien hipertensi. Rusadi dkk. (2021) mencatat bahwa 60% pasien datang dengan keluhan nyeri kepala yang signifikan, disertai 29% yang juga mengalami nyeri leher. Praeni & Resi (2019) menemukan bahwa 17,5% pasien mengalami nyeri kepala berat, 50% nyeri sedang, dan 32,5% nyeri ringan. Purqoti et al. (2021) sebanyak 58% pengidap hipertensi mengeluhkan nyeri pada kepala. Penelitian Pertami et al. (2018) sebanyak 73% pengidap hipertensi mengeluhkan nyeri pada kepala, 40% nyeri kepala yang terasa ringan, 28% nyeri kepala yang terasa sedang dan 5% nyeri kepala yang terasa berat. (Surya & Yusri, 2022). Nyeri kepala yang tidak tertangani pada pengidao hipertensi dapat terjadi komplikasi, perpanjangan masa rawat inap, dan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, manajemen nyeri yang komprehensif menjadi prioritas dalam perawatan pasien hipertensi, yang melibatkan peran penting perawat dalam penilaian nyeri yang regular, dan pemberian analgetik yang tepat.

Penurunan tekanan darah dengan berbagai metode dapat digunakan, termasuk pengobatan medis dan pengobatan holistik. Pengobatan medis yang melibatkan pemakaian obat antihipertensi konvensional, umumnya ampuh dalam meredam hipertensi, tetapi seringkali dihadapkan pada kendala biaya dan potensi efek samping. Pengobatan holistik, seperti modifikasi kebiasaan hidup sehat, peningkatan olahraga, dan penghindaran memakan makanan asin, menghisap rokok, dan menenggak alkohol, dapat memberikan hasil yang positif dalam mengelola tekanan darah (Sirait *et al.*, 2024).

Umam *et al.*, 2020 dalam studinya mengatakan bahwa relaksasi *Autogenic* merupakan teknik relaksasi non-farmakologis yang memanfaatkan sumber daya internal tubuh. Teknik ini melibatkan penggunaan kata-kata, kalimat pendek, atau pikiran tenang untuk

menciptakan ketenangan mental. Dengan mengimajinasikan pikiran sendiri menjadi tenteram, dan fokus pada ritme teratur pernapasan dan detak jantung, tekni relaksasi *autogenic* membantu mengurangi ketegangan fisiologis (Woinalang et al., 2023).

Relaksasi otot autogenik memicu respons istirahat yang mendalam dalam tubuh, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang terkait dengan stres dan nyeri dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab untuk respon *rest and digest*, akibatnya, detak jantung dan pernapasan melambat, tekanan darah dan ketegangan otot menurun. Relaksasi autogenik dapat merilekskan otot, termasuk otot polos di dinding pembuluh darah, sistem saraf parasimpatis mengeluarkan asetikolin yang merangsang relaksasi otot polos pembuluh darah untuk mengurangi sinyal kontraksi ke otot polos pembuluh darah, memungkinkan pembuluh darah untuk berelaksasi dan melebar (Vasodilatasi). Vasodilatasi pada pembuluh darah tepi menghasilkan sensasi hangat yang menenangkan dan meningkatkan aliran darah. Kondisi fisiologis yang lebih tenang ini, diiringi oleh pelepasan endorfin yang dihasilkan di hipotalamus dan kelenjar pituitari di otak, endorfin sebagai hormon pereda nyeri alami mengurangi intensitas sakit kepala. Endorpin dilepaskan sebagai respon terhadap rasa sakit, stress, dan memainkan peran dalam mengatur suasana hati, motivasi dan perilaku. Dengan kata lain, relaksasi ini menciptakan lingkaran positif: ketenangan fisik menghasilkan ketenangan mental, yang kemudian memperkuat efek analgesik (pereda nyeri) dari relaksasi itu sendiri, sehingga menghasilkan pengurangan nyeri yang signifikan dan berkelanjutan (Resita, 2023)

Hasil studi kasus yang dilakukan oleh (Wardani & Adriani, 2022) menunjukkan hasil terapi relaksasi *autogenic* yang diterapkan pada klien dengan waktu 3 hari mendapatkan hasil tingkat nyeri kepala menurun. Eksperimen dilakukan oleh Nurastam, dkk. (2019), menunjukkan hasil terapi relaksasi *autogenic* ampuh dalam mengurangi tingkat nyeri.

Perendaman kaki dalam air hangat (*hydrotherapy*) meredakan nyeri dengan panas berpindah secara konduksi merangsang saraf di kaki, menghalangi dilepasnya mediator sitokinin pro inflamasi, kemokin, yang bisa mengurangi sensitivitas nosiseptor sehingga rasa ambang nyeri naik. Pemberian rendam air hangat berpengaruh ke persepsi otak, disaat merendam kaki air hangat, reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus terstimulus guna mengaktifkan sistem efektor, hipotalamus kemudian mengaktifkan sistem saraf untuk berkeringat dan melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi). Proses ini, yang diatur oleh pusat vasomotor di batang otak, meningkatkan aliran darah ke jaringan yang meradang atau nyeri, sekaligus menurunkan tekanan darah. (Masi & Rottie, 2019)

Eksperimen Priyanto *et al.* (2020) menunjukkan pengobatan *hydrotherapy* dapat merendahkan angka tensi bagi pasien hipertensi.

Selain efektivitasnya dalam mengurangi tekanan darah tinggi, *Hydrotherapy* menawarkan berbagai manfaat kesehatan lainnya, sebagaimana memperkecil tarikan kencang dan luka pada otot, menstimulasi imun, bersamaan itu menawarkan hasil membuang zat racun dan mengoptimalkan keremajaan kulit. Meniti pemakaian suam, *Hydrotherapy* mampu mendukung mempertahankan dan merendahkan tensi secara naluriah melalui mekanisme vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), yang dihasilkan oleh efek peregangan pembuluh darah kapiler (Sirait et al., 2024).

Penanganan hipertensi dalam keluarga memerlukan pendekatan asuhan keperawatan komprehensif yang melibatkan perawat dalam berbagai aspek. Peran perawat mencakup edukasi dan dukungan kepada keluarga, mulai dari upaya meningkatkan kesehatan penderita, mencegah munculnya kasus baru, hingga membantu dalam menurunkan tekanan darah dan proses pemulihan. Edukasi tentang pola hidup sehat, kontrol tekanan darah, dan penggunaan obat-obatan atau terapi non farmakologis (Putri et al., 2024).

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, terapi relaksasi *autogenic* dan *hydrotherapy* berpengaruh dalam mengurangi angka tensi pada pengidap hipertensi.

Melihat potensi manfaat kedua terapi tersebut, penulis tergiring akan menganalisa terlebih lagi dan menyajikannya pada karya tulis ilmiah dengan judul "Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Klien Hipertensi Dengan Terapi Relaksasi *Autogenic* dan *Hydrotherapy*"

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Asuhan Keperawatan pada penderita yang mengalami hipertensi ?
2. Apakah terapi relaksasi *Autogenic* dan *Hydrotherapy* dapat merendahkan tekanan darah dan tanda gejala pada penderita hipertensi ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuannya yaitu dapat melakukan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dengan mengimplementasikan terapi relaksasi *Autogenic* dan *Hydrotherapy* rendam kaki air hangat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil anamnesa keperawatan pada penderita hipertensi
- b. Mendeskripsikan hasil diagnosis keperawatan pada penderita hipertensi,
- c. Mendeskripsikan hasil intervensi keperawatan pada penderita hipertensi
- d. Mendeskripsikan hasil implementasi tindakan keperawatan pada penderita hipertensi
- e. Mendiskripsikan hasil evaluasi keperawatan pada penderita hipertensi

- f. Mendiskripsikan tanda gejala hipertensi sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi *Autogenic* dan *Hydrotherapy* rendam kaki air hangat.

D. Manfaat

Diharapkan penelitian ini memberikan manfaat untuk :

1. Masyarakat

Masyarakat dapat memperoleh pengetahuan tentang cara mengurangi tekanan darah melalui metode alami seperti terapi relaksasi *Autogenic* dan *Hydrotherapy* rendam kaki air hangat.

2. Pengembangan IPTEK Keperawatan

Penelitian yang dilakukan semoga dapat memberikan keterlibatan terhadap kelanjutan wawasan dan mekanika di bidang keperawatan Medikal Bedah, khususnya dalam mengatasi hipertensi melalui terapi *Autogenic* dan *Hydrotherapy* rendam kaki air hangat.

3. Penulis

Melalui penelitian ini, diperoleh pengalaman yang berharga dalam mengaplikasikan terapi *Autogenic* dan *Hydrotherapy* pada penderita hipertensi, berdasarkan studi kasus yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, R. L., & Wulandari, T. S. (2025). upaya pemberian jus wortel untuk mengatasi nyeri akut pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 3(2), 78-83.
- Ariani, G. A., Koniyo, M. A., Falah, F., & Mobiliu, S. (2025). Pelatihan Motivasional Interviewing Dalam Meningkatkan Motivasi Manajemen Diet Penderita Hipertensi. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 520-527.
- Ary, M. A., & Azhari, H. (2025). Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Irama Sirkadian, Gangguan Sistem Saraf Simpatik, dan Metabolisme Tubuh. *Sport Science and Health*, 7(6), 243-249.
- Baharuddin, Z. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Play Terhadap Peningkatan Self Efficacy Dalam Belajar Siswa SMA Negeri 7 Takalar Kecamatan Mangarabombang Kabupaten Takalar.
- Breznoscakova, D., Kovanicova, M., Sedlakova, E., & Pallayova, M. (2023). Autogenic Training in Mental Disorders: What Can We Expect? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20054344>
- Chandra, V. V., & Halim, S. (2020). Pengaruh berpengaruh terhadap diastolik pada wanita kopi terhadap tekanan darah dan denyut sehat namun perlu penelitian lanjutan.(Yusuf, nadi mahasiswa Universitas Tarumanagara. *Tarumanegara Medical Journal*, 2(2), 425–429.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penangannya. *Hipertensi*, 28.
- Fadhilah, N. (2025) Self-Efficacy Pasien Tuberkulosis Dalam Menjalankan Pengobatan.
- Fatmawati, S. (2024). *Pengaruh Pemasangan Bidai Terhadap Skala Nyeri Dan Denyut Nadi Pada Pasien Fraktur Tertutup Di Igd Rsud Cilacap* (Doctoral Dissertation, Universitas Al-Irsyad Cilacap).
- Febri, H. (2024). Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(2), 54-71.
- Fulka, R., Ludiana, L., & Sari, S. A. (2024). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 440-446.

- Gunawan, D. (2020). Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Hipertensi Pada Masyarakat.
- Halawa, A., Usman, A. M., & Nursasmita, R. (2024). Pengaruh Health Education Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(2), 1-11.
- Harefa, E. I. (2019). Pelaksanaan Pengkajian Keperawatan. *Pelaksanaan Pengkajian Keperawatan*, 1(181101138).
- Harvita, S. (2019). Penerapan Proses Perencanaan Keperawatan Pada Pasien Yang Menderita Diabetes Mellitus.
- Hasan, R. M., & Rahmat, W. D. (2024). Sistem Saraf Otonom: Mengatur Aktivitas Tanpa Kesadaran. *Journal Human Resource Strengthening*, 1(01), 67-70.
- Hasibuan. (2020). Konsep Perencanaan (Intervensi) Keperawatan Di Rumah Sakit. *Jurnal Keperawatan*, 1-7. Konsep perencanaan (intervensi) keperawatan di rumah sakit
- Hidayati, P. A., Margatot, D. I., & Yulianti, R. (2025). Penerapan Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Kartini Karanganyar. *Indonesian Journal of Public Health*, 3(2), 267-276.
- Ishak, P. R., Wijaya, D. N., & Kasan, H. A. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Terapi Murottal Al-Quran. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI) Vol*, 4(1).
- Iskandar, I., Sartika, D., Afra, M., & Elvianda, V. (2024). Pengaruh Terapi BagaPule untuk Mengurangi Nyeri Kepala Lansia dengan Hipertensi. *Faletehan Health Journal*, 11(01), 51-58.
- Isna, C. N., Istiqomah, I. N., & Widiyanto, E. P. (2024). Implementasi Slow Stroke Back Massage dengan Virgin Coconut Oil (VCO) untuk Mengurangi Nyeri Akut pada Pasien Hipertensi di Ruang Kenanga RSUD dr. Haryoto Lumajang: Studi Kasus. *Jurnal Media Ilmu Kesehatan*, 2(2), 53-62.
- Jumawan, H. M., & Lasanuddin, V. H. (2023). Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Griya Lansia Jannati. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawata*: 3(02), 178-189.
<https://doi.org/10.51771/jintan.v3i02.571>
- Kairupan, M., & Moningka, V. C. (2025). Penerapan Evidence Based Practice Head Massage Therapy Terhadap Penurunan Nyeri Kepala. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 124-142.

- Kemenkes. (2023). Buku Pedoman Hipertensi 2024. *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*, 1–71.
- Laili, N., Heni, S., & Tanoto, W. (2023). Optimalisasi Program Edukasi Pencegahan Stroke ‘Cerdik’ pada Penderita Hipertensi: Optimizing the ‘Smart’ Stroke Prevention Education Program for Hypertension Sufferers. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 154-167.
- Lainsamputty, F., & Chen, H. M. (2020). *The correlation between fatigue and sleep quality among patients with heart failure*. *Nurse Line Journal*, 3(2), 100-114. doi:10.19184/nlj.v3i2.8580
- Manullang, E. S., Sianipar, H. L., & Sitohang, N. A. (2024). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebagai Penerapan Holistic Care: A Literature Review. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(1), 7-20.
- Marbun, A. S., Sinurat, L. R., Syapitri, H., Lestari, P., Amtenar, R., & Halawa, S. (2025). Edukasi Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 6(1), 276-281.
- Mardiani, R. (2019). Analisis Data Dalam Pengkajian Proses Keperawatan. *Journal Article*, 1(4), 1–8.
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), 72–78. <http://journal.uin-alaudidin.ac.id/index.php/psb>
- Masi, G. N., & Rottie, J. V. (2019). Pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 105810.
- Mutiara, A. (2025). Hubungan Intensitas Nyeri Pasien Osteoarthritis Sendi Lutut Dengan Tingkat Stres *Studi Cross Sectional di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang)*.
- Nasrullah, D. (2020). Modul Kuliah Etika Keperawatan.
- Ningtyas, N. W., Amanupunnyo, N. A., Manueke, I., Ainurrahmah, Y., Pramesti, D., Yuliana dkk. (2023). Bunga Rampai Manajemen Nyeri. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952.
- Nugroho, F. A. (2019). Tingkat Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif (CHF) dengan posisi tidur *semi fowler, semi fowler miring kanan*,

dan *semi fowler* miring kiri di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 15 (1), 40-46.

Nugroho, F. A. (2023). Efek Video Online Pembelajaran Pemeriksaan Fisik Terhadap Kemampuan Mahasiswa Keperawatan Dalam Melakukan Pemeriksaan Fisik Abdomen. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8 (2).

Nugroho, F. A. (2023). *The Level Of Medication Adherence In Hypertensive Patients: Gambaran Kepetuhan Minum Obat pada Penderita Hipertensi*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 1 (1), 23-30.

Nugroho, F. A. (2024). Intervensi Keperawatan Kombinasi ROM Aktif dan Squishy pada Pasien Post Stroke dengan Hambatan Mobilitas Fisik. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4 (1), 21-28.

Nugroho, F. A. (2024). Intervensi Keperawatan Non Farmakologi Aromaterapi Serai Pada Pasien Dengan Peningkatan Tekanan Darah. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19 (1), 11-18.

Nugroho, F. A., Nugroho, I. A., & Handoko, P. (2024). *A Short Islamic Lecture Video Transforming Islamic Service Among Nursing Students in Hospitals*. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6 (5), 3061-3068. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i5.4131>

Nugroho, F. A., Rahmawati, D. A., & Rahmadhani, H. T. Y. (2021, September). Adherence to fluid restriction and quality of life in patients with chronic kidney failure. In *Proceedings of the 2nd Borobudur International Symposium on Humanities and Social Sciences, BIS-HSS 2020, 18 November 2020, Magelang, Central Java, Indonesia*.

Nugroho, F. A., Sabarini, Y. G., & Sawiji, S. (2019, October). Tingkatan Beban Family Care Giver pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa. in *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 944-950).

Nugroho, F. A., Santoso, D., & Utami, W. (2019). Pengembangan Buku Modul Praktik Clinical Skill Keperawatan Medikal Bedah Untuk Meningkatkan Skill Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 4(3).

Nugroho, F. A., Santoso, D., & Utami, W. (2020). Pengaruh Buku Modul Praktik Clinical Skill Terhadap Kemampuan Mahasiswa Keperawatan Dalam Melakukan Pemeriksaan Fisik Dada. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5 (1).

Nugroho, F. A., Santoso, D., Yuwono, P., & Ernawati, E. (2021). Pembuatan Masker Reuseable Untuk Covid-19 Prevention dan Entrepreneur Stimulation

- pada Santri PAYD Muhammadiyah Gombong. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 2 (2), 127-133.
- Nugroho, F. A., Santoso, D., Yuwono, P., & Septiriana, N. I. (2023, October). Using Video Physical Assessment to Enhance Nursing Student's Skills. In *4th Borobudur International Symposium on Humanities and Social Science 2022 (BIS-HSS 2022)* (pp. 94-102). Atlantis Press.
- Nugroho, F. A., Saraswati, R., & Marsito, M. (2024, March). *Health Education About HIV/AIDS On Healthcare Volunteer in Pekuncen Village. In Prosiding University Research Colloquium.*
- Nugroho, F. A., Septiwi, C., & Vellayudhan, D. P. (2023). Pengaruh Video Pendidikan Kesehatan Tentang Keperawatan Penyakit Hipertensi Pada Staff Tenaga Kependidikan. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 4 (2), 220-228.
- Nugroho, R. A., Ayubbana, S., & Sari, S. A. (2022). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 514-520.
- Nurjanah, N. (2024). *Hubungan Tingkat Nyeri, Lingkungan Rumah Sakit Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Laparatomi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Nurjannah, A. K., & Pitayanti A. (2025). Kompres Hangat Rebusan Jahe (Zingiber Officinale) Efektif Untuk Menurunkannyeri Tengkluk Pada Penderita Hipertensi. Halaman | 22 *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, Volume 4, Nomor 1. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK>
- Praeni, R. R. (2019). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Korpri Bandar Lampung Tahun 2019* (Doctoral Dissertation).
- Putra, S. B., Hasanah, U., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Keletihan Pada Pasien Dengan Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 151-158.
- Putri R. D., Husain F., & Sumardi. (2024). Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Bangsal Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(3), 131–140. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v2i3.4021>
- Putri, D. A., Janah, N. E., & Fatimah S. (2024). Asuhan Keperawatan pada Keluarga Tn.K dengan Gangguan Sistem Endokrin : Diabetes Melitus di

- Desa Kalibuntu Rt 04 Rw 02 Kecamatan Losari Kabupaten Brebes. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 330–346.
<https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.769>
- Resita, R., Utami, I. T., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Autogenik Untuk Mengatasi Masalah Nyeri Kepala (Cephalgia/Headache). *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 283-290.
- Rizal, L. K. (2019). Tujuan Dan Tahapan Pengkajian Dalam Proses Keperawatan. *Ilmu Keperawatan*, 4. <https://osf.io/59jbz/download/?format=pdf>
- Rusadi, H. M., & Rasyid, D. (2021). Studi Literatur Asuhan Keperawatan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Pasien Hipertensi. *Jurnal Lontara Kesehatan*, 2(1), 21-33.
- Sania, S., Utami, I. T., & Pakarti, A. T. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Pasien Nyeri Kepala. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 308-314.
- Santie, F. N., & Warsono, W. (2024). Penurunan nyeri leher dengan terapi kompres hangat pada pasien penyakit ginjal kronis yang mengalami hipertensi di ruang hemodialisa. *Ners Muda*, 5(1), 62.
<https://doi.org/10.26714/nm.v5i1.10578>
- Sarwono, S., & Suwaryo, P. A. (2021). Upaya Pencegahan Risiko Kegawatdaruratan Hipertensi Pada Kelompok Lapanan Di Dusun Krajan Desa Selogiri. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 2(2), 96. <https://doi.org/10.26753/empati.v2i2.591>
- Septiana, R. N., & Silvitasari, I. (2024). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Bangunrejo Kidul Kabupaten Ngawi. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(1), 1-12.
- Setyawati, E., Retnaningsih, D. (2022). *Application Of Hydrotherapy On The Blood Pressure Of The Elderly With Hypertension: Case Study*. 13(1), 2014– 2017.
- Shofiana, S., & Mulyaningsih, M. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Joyotakan. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 426-435.
- Sirait, D. M., Saragih, M. U., & Sitohang, N. A. (2024). Efektivitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebagai Penerapan Holistic Care: a Literature Review. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(1), 93–106.
<https://doi.org/10.35328/keperawatan.v13i1.2631>

- Siswati, S., Maryati, H., & Praningsih, S. (2021). Senam Hipertensi Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(2), 46-50.
- Sulfikar, A., Restika, I., & Rajab, M. A. (2024). Efektifitas Digital Storytelling Dalam Meningkatkan Self Efficacy Pasien Dengan Penyakit Kronis: Sistematis Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 15(2), 183-204.
- Surya, D. O., & Yusri, V. (2022). Efektifitas terapi slow stroke back massage terhadap nyeri kepala pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7 (4).
- Su'ud, A. N., Murtaqib, M., & Kushariyadi, K. (2020). Hubungan Motivasi Dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 137-149.
- Triyoso, T. T., Setiawati, S. S., & Melyana, F. M. (2022). Intervensi Hydrotherapy dan Slow Deep Breathing untuk Menurunkan Hipertensi Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(9), 2949–2963. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7146>
- Vitani, R. A. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>
- Wahab, Z. F., Ibnu, F., & Virda, E. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur di RSUD Anwar Medika Sidoarjo (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat).
- Wahyuni, N. K., & Putra, G. N. (2023). Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dengan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Di Ruang Belimbing RSUD Kabupaten Klungkung. *MIDWINERSLION : Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 8(2), 82–86. <https://doi.org/10.52073/midwinerslion.v8i2.326>
- Wardani, D., & Adriani, P. (2022). Aplikasi Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Akut Pasien Hipertensi. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v3i1.3974>
- Widiyono., Indriyati., & Astuti, T. B. (2022). Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi. In *Lembaga ChakraBrahmanda Lentera*. https://www.google.co.id/books/edition/Aktivitas_Fisik_Untuk_Mengatasi

Hiperten/saWnEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=pemeriksaan+hipertensi
& pg=PA12&printsec=frontcover

Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi Dan Kalsium Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 138–147. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3383>

Woinalang, R., Langelo, W., Oroh, C. T., & Lumintang, C. T. (2023). Autogenic Relaxation Therapy Against Anxiety Levels of Parents of Hospitalized Children During the Covid 19 Pandemic. *Klabat Journal of Nursing*, 5(2), 78. <https://doi.org/10.37771/kjn.v5i2.988>

Yanita, N. I. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika.



LAMPIRAN



JADWAL KEGIATAN PENYUSUNAN KARYA TULIS ILMIAH

No	Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1.	Penentuan tema								
2.	Penyusunan proposal BAB I								
3.	Penyusunan proposal BAB II								
4.	Penyusunan proposal BAB III								
5.	Ujian Proposal								
6.	Pengambilan data dan penelitian								
7.	Penyusunan BAB IV								
8.	Penyusunan BAB V								
9.	Perbaikan KTI								
10.	Ujian hasil								

FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN

A. IDENTITAS KLIEN

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Alamat :
Status :
Agama :
Suku :
Pendidikan :
Pekerjaan :
Tanggal Pengkajian :

B. IDENTITAS PENANGGUNG JAWAB

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Alamat :
Pendidikan :
Pekerjaan :

C. PENGKAJIAN

1. Keluhan Utama
2. Riwayat Kesehatan Sekarang
3. Riwayat Kesehatan Dahulu
4. Riwayat Penyakit Keluarga
5. Genogram
6. Pola Fungsional Kesehatan
 - a. Bernafas dengan normal
 - b. Nutrisi
 - c. Eliminasi

- d. Gerak dan keseimbangan
- e. Istirahat tidur
- f. Berpakaian
- g. Sirkulasi
- h. Personal hygiene
- i. Aman dan nyaman
- j. Komunikasi
- k. Spiritual
- l. Bekerja
- m. Bermain dan rekreasi
- n. Belajar

7. Pemeriksaan Fisik

Kesadaran : GCS : E...V...M...

Keadaan Umum:

TTV : TD : / mmHg
 N : x/menit
 S : °C
 RR : x/menit
 SPO₂ : %
 BB : kg
 TB : cm

Pemeriksaan Fisik :

- a. Kepala :
- b. Rambut :
- c. Wajah :
- d. Mata :
- e. Mulut dan bibir :
- f. Hidung :
- g. Leher :
- h. Dada

1) Paru-paru

Inspeksi :

Palpasi :

Perkusi :

Auskultasi :

2) Jantung

Inspeksi :

Palpasi :

Perkusi :

Auskultasi :

i. Abdomen

Inspeksi :

Auskultasi :

Perkusi :

Palpasi :

j. Genetalia dan Anus :

k. Ekstremitas :

8. Pemeriksaan penunjang

Pemeriksaan	Hasil	Normal

9. Program Terapi

No.	Nama Obat	Dosis	Aturan Pakai	Rute

--	--	--	--	--

D. ANALISA DATA

No.	Data Fokus	Etiologi	Problem
	DS: DO :		

E. INTERVENSI KEPERAWATAN

Hari/Tgl/Jam	No. DP	Kriteria Hasil	Intervensi	TTD

F. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

Hari/Tgl/Jam	No. DP	Implementasi	Respon Pasien	TTD

G. EVALUASI

Hari/Tgl/Jam	No. DP	SOAP	TTD

Sumber : Universitas Muhammadiyah Gombong

INFORMED CONSENT

(Persetujuan menjadi partisipan)

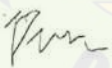
Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Sabrina Putri Alhusna dengan judul

"ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIC* DAN *HYDROTHERAPY*".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Kebumen... 15 Desember 2024

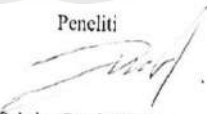
Yang memberi persetujuan


Pa-diah
(.....)

Saksi


Wiji L.
(.....)

Peneliti


Sabrina Putri Alhusna

Universitas Muhammadiyah Gombong

INFORMED CONSENT

(Persetujuan menjadi partisipan)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Sabrina Putri Alhusna dengan judul

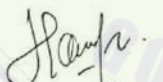
"ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIC* DAN *HYDROTHERAPY*".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

18 Desember 2024
Kebumen.....

Saksi

Yang memberi persetujuan


(SITI ARISAH)


(Sabrina Putri Alhusna)

Peneliti


Sabrina Putri Alhusna

INFORMED CONSENT

(Persetujuan menjadi partisipan)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Sabrina Putri Alhusna dengan judul

"ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIC DAN HYDROTHERAPY".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Kebumen. 20 Desember 2024

Saksi

SL

(Beli-mah)

Yang memberi persetujuan

[Signature]

(T.O.F.I.K.)

Peneliti

[Signature]
Sabrina Putri Alhusna

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI

PENELITIAN (PSP)

1. Kami adalah peneliti berasal dari Universitas Muhammadiyah Gombong/Keperawatan Program Diploma III dengan ini meminta anda berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yg berjudul “ Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Klien Hipertensi Dengan Terapi Relaksasi *Autogenic* Dan *Hydrotherapy*”.
2. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah dapat memberikan manfaat berupa penurunan nyeri kepala kepada penderita hipertensi penelitian ini akan berlangsung selama tiga sampai empat hari.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan wawancara yang akan berlangsung kurang lebih 15-20 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan.
2. keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada pada penelitian ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan dan tindakan yang diberikan.
3. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap di rahasiakan.
4. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada nomor Hp : 087772559062

Peneliti

(Sabrina Putri Alhusna)

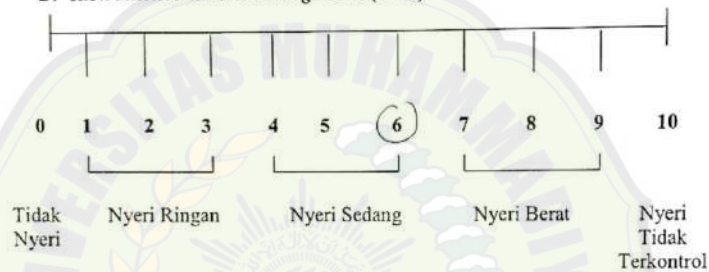
KUESIONER PENELITIAN

SKALA NYERI *NUMERIC RATING SCALE* (NRS)

A. Data Demografi

Inisial : Ng. P
 Umur : 65 tahun
 Jenis Kelamin : ~~laki-laki~~ perempuan

B. Instrument *Numeric Rating Scale* (NRS)



Interpretasi :

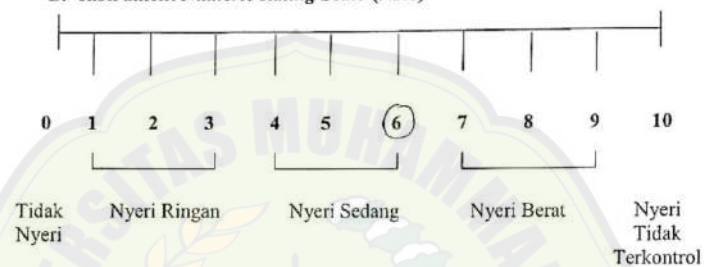
No	Skala nyeri	skor	keterangan
1.	Tidak nyeri	0	Rileks dan Nyaman
2.	Minor • Nyeri Sangat Ringan • Nyeri Tidak Nyaman • Nyeri Dapat Ditoleransi	1 2 3	Sedikit tidak nyaman
3.	Moderate (sedang) • Menyusahkan • Sangat menyusahkan • Nyeri Hebat	4 5 (6)	Nyeri Sedang
4.	Severe (berat) • Sangat Hebat • Sangat Menyiksa • Tak Tertahan • Tak dapat diungkapkan	7 8 9 10	Sangat tidak nyaman/nyeri hebat

KUESIONER PENELITIAN
SKALA NYERI NUMERIC RATING SCALE (NRS)

A. Data Demografi

Inisial : Tr. S
 Umur : 60 tahun
 Jenis Kelamin : laki-laki/perempuan

B. Instrument Numeric Rating Scale (NRS)



Interpretasi :

No	Skala nyeri	skor	keterangan
1.	Tidak nyeri	0	Relaks dan Nyaman
2.	Minor • Nyeri Sangat Ringan • Nyeri Tidak Nyaman • Nyeri Dapat Ditoleransi	1 2 3	Sedikit tidak nyaman
3.	Moderate (sedang) • Menyusahkan • Sangat menyusahkan • Nyeri Hebat	4 5 6	Nyeri Sedang
4.	Severe (berat) • Sangat Hebat • Sangat Menyiksa • Tak Tertahan • Tak dapat diungkapkan	7 8 9 10	Sangat tidak nyaman/nyeri hebat

KUESIONER PENELITIAN
SKALA NYERI NUMERIC RATING SCALE (NRS)

A. Data Demografi

Inisial : T. T
 Umur : 60 tahun
 Jenis Kelamin : laki-laki/perempuan

B. Instrument Numeric Rating Scale (NRS)



Interpretasi :

No	Skala nyeri	skor	keterangan
1.	Tidak nyeri	0	Rileks dan Nyaman
2.	Minor • Nyeri Sangat Ringan • Nyeri Tidak Nyaman • Nyeri Dapat Ditoleransi	1 2 3	Sedikit tidak nyaman
3.	Moderate (sedang) • Menyusahkan • Sangat menyusahkan • Nyeri Hebat	4 5 6	Nyeri Sedang
4.	Severe (berat) • Sangat Hebat • Sangat Menyiksa • Tak Tertahan • Tak dapat diungkapkan	7 8 9 10	Sangat tidak nyaman/nyeri hebat

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas Klien:

1. Inisial klien : Ny. P
2. Umur : 65 Tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Alamat Klien : Sidoharum, Sempor

B. Lembar Observasi

Hasil Pengukuran Tekanan Darah

No	Hari/Tanggal	Pagi (07.00)		Sore (16.00)	
		Pre	Post	Pre	Post
1.	Minggu, 15 Desember 2024	155/96 mmHg	150/95 mmHg	150/90 mmHg	145/90 mmHg
2.	Senin, 16 Desember 2024	145/80 mmHg	140/80 mmHg	140/85 mmHg	140/80 mmHg
3.	Selasa, 17 Desember 2024	140/80 mmHg	130/80 mmHg	130/80 mmHg	130/70 mmHg

Hasil Pengukuran Skala Nyeri Numeric Rating Scale (NRS)

No	Hari/Tanggal	Pagi (07.15)		Sore (16.15)	
		Pre (skala)	Post (skala)	Pre (skala)	Post (skala)
1.	Minggu, 15 Desember 2024	6	5	5	4
2.	Senin, 16 Desember 2024	5	4	4	4
3.	Selasa, 17 Desember 2024	3	2	3	2

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas Klien:

1. Inisial klien : Tn. S
2. Umur : 60 Tahun
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Agama : Islam
5. Alamat Klien : Sidoharum, Sempor

B. Lembar Observasi

Hasil Pengukuran Tekanan Darah

No	Tanggal	Pagi (07.15)		Sore (16.15)	
		Pre	Post	Pre	Post
1.	Rabu, 15 Desember 2024	158/96 mmHg	150/90 mmHg	150/95 mmHg	150/90 mmHg
2.	Kamis, 16 Desember 2024	145/90 mmHg	140/90 mmHg	142/90 mmHg	130/80 mmHg
3.	Jumat, 17 Desember 2024	140/80 mmHg	130/75 mmHg	130/85 mmHg	120/70 mmHg

Hasil Pengukuran Skala Nyeri Numeric Rating Scale (NRS)

No	Tanggal	Pagi (07.15)		Sore (16.15)	
		Pre (skala)	Post (skala)	Pre (skala)	Post (skala)
1.	Rabu, 15 Desember 2024	6	6	6	5
2.	Kamis, 16 Desember 2024	5	4	4	3
3.	Jumat, 17 Desember 2024	3	2	2	1

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas Klien:

1. Inisial klien : Tn. T
2. Umur : 55 Tahun
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Agama : Islam
5. Alamat Klien : Sidoharum, Sempor

B. Lembar Observasi

Hasil Pengukuran Tekanan Darah

No	Tanggal	Pagi (07.15)		Sore (16.15)	
		Pre	Post	Pre	Post
1.	Sabtu, 21 Desember 2024	150/96 mmHg	150/95 mmHg	150/90 mmHg	145/90 mmHg
2.	Minggu, 22 Desember 2024	145/90 mmHg	140/80 mmHg	140/80 mmHg	130/80 mmHg
3.	Senin, 23 Desember 2024	130/79 mmHg	130/75 mmHg	130/75 mmHg	130/70 mmHg

Hasil Pengukuran Skala Nyeri Numeric Rating Scale (NRS)

No	Tanggal	Pagi (07.00)		Sore (16.00)	
		Pre (skala)	Post (skala)	Pre (skala)	Post (skala)
1.	Sabtu, 21 Desember 2024	5	4	5	4
2.	Minggu, 22 Desember 2024	4	3	4	3
3.	Senin, 23 Desember 2024	3	2	2	1



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PERPUSTAKAAN
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412
Website : <https://library.unimugo.ac.id/>
E-mail : lib.unimugo@gmail.com

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Klien Hipertensi Dengan Terapi Relaksasi
Autogenic Dan Hydrotherapy

Nama : Sabrina Putri Alhusna
NIM : 202201096
Program Studi : D3 Keperawatan
Hasil Cek : 14%

Gombong, Rabu 16 April 2025

Pustakawan

(Anisa Rahmahyanti, Lc.)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(Sawiji, M.Sc)



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Pembimbing : Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS

Nama/NIM Mahasiswa : Sabrina Putri Alhusna / 202201096

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1	8/10/2024	Konsul Judul KTI		
2	10/10/2024	ACC Judul KTI, Lanjut BAB I dan BAB II		
3	24/10/2024	Konsultasi BAB I dan BAB II, Lanjut BAB III		
4	4/11/2024	Revisi BAB I dan BAB II, Konsultasi BAB III		
5	14/11/2024	Konsultasi Lampiran ACC BAB I, II, III, Lampiran		
6	03/03/2025	Konsultasi BAB IV & BAB V, ACC BAB IV dan revisi BAB V		
7	04/03/2025	ACC BAB V		

8	25/03/2025	Konsultasi Abstrak dan Daftar Pustaka		
9	26/03/2025	ACC Abstrak dan Daftar Pustaka		
10	08/07/2025	Konsul revisi semhas BAB IV, V		
11	08/07/2025	ACC BAB IV & V		

Mengetahui
Ketua Program Studi Keperawatan Program DIII



Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**LEMBAR KONSULTASI
ABSTRAK KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Pembimbing : Muhammad As'ad., S.Pd., M.Pd
Nama/NIM Mahasiswa : Sabrina Putri Alhusna / 202201096

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1	08/05/2025	Konsultasi Abstrak		
2	12/05/2025	Revisi Abstrak		
3	13/05/2025	ACC Abstrak		

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program DII

Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep