



**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK DAN RENDAM
KAKI AIR HANGAT DI RSUD Prof. Dr. MARGONO SOEKARJO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

Disusun Oleh:

DWI FEBRIANTO

202403025

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2025



**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK DAN RENDAM
KAKI AIR HANGAT DI RSUD Prof. Dr. MARGONO SOEKARJO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ners

Disusun Oleh:
DWI FEBRIANTO
202403025

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya ilmiah akhir ners adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Dwi Febrianto

NIM : 202403025

Tanda Tangan : 

Tanggal : 17 Agustus 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK DAN RENDAM
KAKI AIR HANGAT DI RSUD Prof. Dr. MARGONO SOEKARJO**

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk diujikan pada tanggal 15 Juli 2025

Pembimbing



(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp. KMB., Ph.D)

Mengetahui,

Ketua Program Studi pendidikan Profesi Ners Program Profesi



(Wuri Utami, S. Kep., Ns. M. Kep)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya ilmiah akhir ners ini diajukan oleh:



Nama : Dwi Febrianto

NIM : 202403025

Program Studi : Profesi Ners Program Profesi

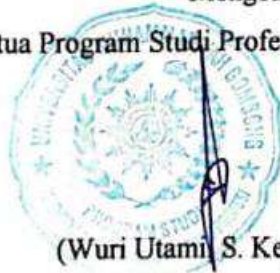
Judul KIA-N : Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Relaksasi Autogenik Dan Rendam kaki Air Hangat Di Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo

Telah berhasil dipertahankan dihadapan penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong

1. Agung Priyadi, S.Kep., Ns (Penguji I)  (.....)
2. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp. KMB., Ph.D (Penguji II)  (.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners Program Profesi



(Wuri Utami S. Kep., Ns. M.Kep)

Ditetapkan di : Gombong, Kebumen

Tanggal : 17 Agustus 2025

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

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dwi Febrianto

NIM : 202403025

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul

**“ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK DAN RENDAM
KAKI AIR HANGAT DI RSUD Prof. Dr. MARGONO SOEKARJO ”**

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan 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 Gombong, 17 Agustus 2025

Yang

(Dwi Febrianto)

10000
REPUBLIK INDONESIA
METERAI
TEMPEL
8D8C7AMX410607755

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahuwataala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Karya Ilmiah Akhir dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Relaksasi Autogenik Dan Rendam kaki Air Hangat Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo”. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Sholallahu alaihi wasallam, yang telah menyampaikan risalah-Nya.

Dalam Menyusun Karya Ilmiah Akhir ini peneliti menemui banyak kendala dan kekurangan, namun berkat bimbingan, dukungan, dorongan dan semangat dari berbagai pihak peneliti maupun untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, kemudahan, kelancaran dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini.
2. Dr. Hj. Herniyatun, S.Kep., M. Kep. Sp. Kep. Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Eka Riyanti, M. Kep, Sp. Kep. Mat selaku Dekan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Wuri Utami, S. Kep., Ns. M. Kep selaku ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi.
5. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp. KMB., Ph.D selaku Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan.
6. Agung Priyadi, S.Kep., Ns selaku Dosen Penguji I, yang telah memberikan saran, masukan dan arahan bagi penulis.
7. Para Dosen, staf, dan semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini.
8. Seluruh teman-teman profesi ners yang telah mendukung penulis.

9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini, yang tidak dapat disebutkab satu per satu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan banyak terdapat kekurangan, mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan masukan berupa kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan tugas akhir ini.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gombong, 17 Agustus 2025

(Dwi Febrianto)



**Program Studi Profesi Ners Program Profesi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Karya Ilmiah Akhir Ners, Agustus 2025**

Dwi Febrianto¹⁾ Cahyu Septiwi²⁾
Dwif2564@gmail.com

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK DAN RENDAM KAKI AIR HANGAT DI RSUD Prof. Dr. MARGONO SOEKARJO

Latar Belakang: Hipertensi adalah penyakit jangka panjang yang didefinisikan sebagai tekanan sistol lebih dari 140 mmHg atau tekanan diastol lebih dari 90 mmHg. Tanda dan gejala yang sering muncul pada pasien hipertensi yaitu nyeri pada tengkuk leher. Teknik relaksasi autogenik dan rendam kaki air hangat terbukti efektif dalam mengurangi nyeri.

Tujuan: Mendeskripsikan hasil dari asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Sampel berjumlah 5 pasien anak pneumonia. Instrumen studi kasus menggunakan SOP relaksasi autogenik dan SOP rendam kaki air hangat serta lembar observasi sebelum dan sesudah pemberian terapi.

Hasil: Hasil penerapan yang dilakukan kelima pasien, semuanya mengalami masalah nyeri akut dan diberikan intervensi non farmakologi terapi relaksasi autogenik dan rendam kaki air hangat 2 kali pada pagi dan sore selama 3x24 jam dengan waktu terapi 10-15 menit, kemudian diobservasi sebelum dan sesudah terapi. Setelah dilakukan penerapan 3x24 jam kepada kelima pasien didapatkan hasil terjadi penurunan skala nyeri pada kelima pasien.

Rekomendasi: Hasil penelitian ini dapat di terapkan pada pasien dengan keluhan nyeri akut dapat dengan relaksasi autogenik dan rendam kaki air hangat untuk menurunkan skala nyeri tidak hanya pada pasien hipertensi.

Kata Kunci:

Hipertensi, Nyeri akut, Relaksasi Autogenik, Rendam Kaki Air Hangat

¹⁾ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Nursing Professional Study Program
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
Thesis, August 2024
Dwi Febrianto¹⁾ Cahyu Septiwi²⁾
Dwif2356@gmail.com

ABSTRACT

NURSING CARE FOR ACUTE PAIN IN HYPERTENSIVE PATIENTS USING AUTOGENIC RELAXATION AND WARM FOOT BATHS AT PROF. DR. MARGONO SOEKARJO GENERAL HOSPITAL

Background: Hypertension is a chronic disease defined as systolic blood pressure greater than 140 mmHg or diastolic blood pressure greater than 90 mmHg. Common signs and symptoms in hypertensive patients include neck pain. Autogenic relaxation techniques and warm foot baths have been proven effective in reducing pain.

Objective: To describe the outcomes of nursing care for hypertensive patients with acute pain-related nursing issues at Prof. Dr. Margono Soekarjo General Hospital.

Method: This study used a descriptive method with a case study approach. The sample consisted of 5 pediatric pneumonia patients. The case study instruments included autogenic relaxation SOPs, warm foot soak SOPs, and observation forms before and after therapy administration

Results: The application of the intervention on the five patients, all of whom experienced acute pain, involved non-pharmacological therapy using autogenic relaxation and warm foot soaks twice daily (morning and evening) for 3x24 hours, with each therapy session lasting 10-15 minutes. The patients were observed before and after therapy. After the 3x24-hour application to the five patients, a reduction in pain scale was observed in all five patients.

Recommendations: The results of this study can be applied to patients with acute pain complaints using autogenic relaxation and warm water foot soaks to reduce pain scale, not only in hypertensive patients.

Keywords:

Hypertension, Acute Pain, Autogenic Relaxation, Warm Foot Bath

¹⁾ Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾ Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	4
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN LITERATURE	6
A. Tnjauan Medis.....	6
B. Konsep Dasar Keperawatan Nyeri Akut.....	12
C. Asuhan Keperawatan Berdasarkan Teori	20
D. Kerangka Konsep	38
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS	39
A. Desain karya tulis	39

B.	Pengambilan subjek.....	39
C.	Lokasi dan waktu pengambilan kasus	39
D.	Definisi oprasional	39
E.	Instrumen	40
F.	Langkah pengambilan data	41
G.	Etika studi kasus.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		44
A.	Ringkasan Asuhan Keperawatan.....	44
B.	Hasil Penerapan Tindakan Terapi Relaksasi Autogenik dan Rendam Kaki Air Hangat pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Akut.....	77
C.	Pembahasan.....	78
D.	Keterbatasan Studi Kasus	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		88
A.	Kesimpulan	88
B.	Saran	89
Daftar Pustaka		90
DAFTAR LAMPIRAN.....		93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1- Jadwal bimbingan

Lampiran 2- Persetujuan responden

Lampiran 3- Lembar observasi

Lampiran 4- Lembar uji plagiarsme

Lampiran 5- Standar Oprasional Prosedur (SOP) Relaksasi Autogenik

Lampiran 6- Standar Oprasional Prosedur (SOP) Rendam Kaki Air Hangat

Lampiran 7- lembar bimbingan



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pengkajian Nyeri.....	14
Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan.....	23
Tabel 3.1 Definisi Oprasional.....	38
Tabel 4.1 Hasil Penerapan Tindakan Terapi Relaksasi Autogenik dan Rendam Kaki Air Hangat pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Akut	77



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway Hipertensi.....	12
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	37



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah penyakit jangka panjang yang didefinisikan sebagai tekanan sistol lebih dari 140 mmHg atau tekanan diastol lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah tinggi, yang juga dikenal sebagai hipertensi, adalah masalah pada pembuluh darah yang menghambat pasokan darah dan nutrisi ke jaringan tubuh. Karena hipertensi adalah penyakit yang dapat membunuh orang tanpa gejala, ia juga sering disebut sebagai pembunuh gelap atau pembunuh diam. Hipertensi termasuk faktor utama yang menyebabkan kematian karena stroke dan bisa memperberat serangan jantung. Seiring dengan pertambahan usia maka siapapun bisa mengalami hipertensi(Saputra & Huda, 2023).

Tubuh membutuhkan tekanan darah untuk memungkinkan darah mengalir dan beredar di jaringan tubuh manusia. Salah satu fungsi penting darah adalah untuk memungkinkan darah bersirkulasi dengan lancar dan memenuhi kebutuhan tubuh akan oksigen dan nutrisi lainnya. Selain itu, darah juga berfungsi untuk mengeluarkan sisa metabolisme, yang tidak berguna bagi jaringan tubuh. Penyumbatan pembuluh darah biasanya disebabkan oleh plak yang menempel di dinding pembuluh darah, menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengalir. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, dikaitkan dengan kerja jantung yang lebih intens (Prihatin et al., 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia WHO 2023 menyatakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia yang berusia antara 30 dan 79 tahun menderita hipertensi. Hanya 42% penderita hipertensi yang menyadari kondisi mereka, dan 46% tidak mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi. Selain itu, hanya 21 persen orang dewasa penderita hipertensi yang mampu mengendalikan penyakit mereka, yang merupakan masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia. Di seluruh dunia, hipertensi adalah penyebab utama kematian dini. Salah satu tujuan

program penyakit hipertensi tidak menular adalah untuk mengurangi prevalensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030.

Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, naik dari 25,8% pada tahun 2013. Di Indonesia, hipertensi menyumbang 10,2% dari total kematian akibat penyakit tidak menular. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2019, hipertensi memiliki proporsi tertinggi dari seluruh penyakit tidak menular yang dilaporkan, sebesar 57,10 persen. Selain itu, jumlah penduduk yang menderita hipertensi di Indonesia lebih besar dari angka tahun 2013.

Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi dalam jangka panjang, namun seringkali tidak bergejala. Baik pria maupun wanita yang menderita hipertensi memiliki risiko kematian yang tinggi akibat komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan ginjal jika tidak mendapatkan perawatan yang tepat. Salah satu dari dua cara untuk mengendalikan hipertensi adalah melalui penggunaan obat antihipertensi seperti *diuretik*, *ACE inhibitor*, *beta blocker*, dan *kalsium channel blocker (CCBs)*, sedangkan pengendalian nonfarmakologis mencakup perubahan gaya hidup, aktivitas fisik, dan penggunaan obat herbal. Metode nonfarmakologis lainnya dapat mencakup penggunaan terapi herbal sebagai pendamping pengobatan (Lestari & Ningsih, 2021).

Terapi relaksasi, yang merupakan bentuk terapi non farmakologis, dapat digunakan sebagai upaya mendasar untuk mengobati hipertensi. Relaksasi autogenik adalah teknik terapi yang melibatkan memberi instruksi kepada seseorang untuk melakukan gerakan yang direncanakan secara sistematis untuk membuat pikiran dan anggota tubuh menjadi lebih rileks. Pengobatan relaksasi ini dapat membantu mengurangi nyeri kepala pasien hipertensi. Relaksasi autogenik termasuk relaksasi yang didasarkan pada konsentrasi pasif melalui penggunaan persepsi tubuh, seperti sensasi hangat dan berat di tangan saat merangsang diri sendiri. Relaksasi

autogenik juga dapat mengontrol beberapa fungsi tubuh, seperti tekanan darah, frekuensi jantung, dan aliran darah.

Selain relaksasi autogenik, rendam kaki air hangat juga dapat menjadi bagian dari penatalaksanaan nyeri hipertensi. Merendam kaki dengan air hangat pada suhu 38-40 derajat adalah perawatan non-obat lain yang dapat meningkatkan efek relaksasi pada orang dengan tekanan darah tinggi. Secara ilmiah air hangat bagi tubuh berdampak fisiologis yakni menstabilkan aliran darah, kerja jantung serta sirkulasi darah menjadi lancar. Rendam air hangat memiliki prinsip kerja menggunakan air yang telah dihangatkan suhu 39-40 drajat, dan kaki dimasukkan kedalam air selama 10-15 menit, air hangat yang masuk ke tubuh akan membuat pembuluh darah melebar dan bisa merileksasikan otot. Terapi tersebut memiliki banyak manfaat(Susanti et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (priyo et al., 2017) Setelah intervensi relaksasi autogenik, terjadi perubahan pada tekanan darah dan nyeri. Tekanan darah sistolik rata-rata turun 39,85 MmHg, tekanan diastolik turun 14,95 MmHg, dan nyeri kepala rata-rata turun 4,0. Hal yang sama juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Indrawati et al., 2024) dimana terjadi penurunan skala nyeri yang awalnya skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 3, dan tekanan darah juga menurhun dari 173/96 mmHg menjadi 156/82 mmHg.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di ruang asoka RSUD Margono Soekarjo, didapatkan 3 dari 5 pasien mengatakan tidak mengetahui mengenai penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologis, 2 dari 5 tidak melakukan penatalaksanaan apapun dan 5 pasien mengatakan ingin belajar tatalaksana nonfarmakologis seperti relaksasi autogenik dikombinasikan dengan rendam kaki air hangat

B. Perumusan Masalah

Bagaimana Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Relaksasi Autogenik Dan Rendam kaki Air Hangat Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mendeskripsikan hasil asuhan keperawatan nyeri akut pada pasien hipertensi dengan penerapan relaksasi autogenik dan rendam kaki air hangat di Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hasil pengkajian pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut
- b. Menganalisis hasil analisa data yang muncul pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut
- c. Menganalisis intervensi keprawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan utama nyeri akut
- d. Menganalisis implementasi keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan utama nyeri akut
- e. Menganalisis evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut
- f. Menganalisis hasil tindakan terapi nonfarmakologis pemberian relaksasi autogenik dan rendam kaki air hangat dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.

D. Manfaat

1. Manfaat keilmuan

Karya tulis ilmiah ini dapat menjadi acuan dalam penerapan relaksasi autogenik kombinasi dengan rendam kaki air hangat pada pasien dengan hipertensi

2. Manfaat aplikatif

a. Penulis

Sebagai sumber informasi bagi peneliti terkait pelaksanaan asuhan keperawatan dalam bentuk intervensi keperawatan manajemen nyeri pada pasien hipertensi menggunakan

terapi nonfarmakologis relaksasi autogenik dan rendam kaki air hangat

b. Perawat

Perawat mampu mengoptimalkan penerapan pemberian relaksasi autogenik dan rendak kaki air hangat pada pasien hipertensi

c. Pasien

Memberikan informasi dan pengetahuan baru mengenai terapi nonfarmakologis kususnya relaksasi autogenik dan rendam kaki air hangat serta mampu melakukannya sendiri di rumah untuk mengurangi nyeri.



Daftar Pustaka

- Dr. Frits Reinier Wantian Suling Sp.JP(K), FIHA, Fa. (2021). Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. In *Buku* (Vol. 8, Issue 2).
- Dr.dr.Rizaldy Taslim Pinzon, MKes. , S. (2016). PENGKAJIAN NYERI. BETHA GRAFIKA.
- Ernawati, D. A. S., & Maulana, M. A. (2015). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Kerja Upk Puskesmas Khatulistiwa Kota Pontianak Dwi Agung Santoso Program Studi Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Universitas Tanjungpura*, 3(2), 2–4.
- Lestari, R. M., & Ningsih, F. (2021). Efektivitas Pemberian Ekstrak Garlic terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Hipertensi di UPT Puskesmas Pahandut Kota Palangkaraya. *Jurnal Surya Medika*, 6(2), 75–81. <https://doi.org/10.33084/jsm.v6i2.2122>
- Marleni, L., & Haryani, J. (2019). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- Marni et al. (2023). Penatalaksanaan Hipertensi. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Masturoh, I. & Anggita, N., 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan 1st ed. B. A. Darmanto & N.Suwarno, eds., Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2021). Buku Ajar Keperawatan. In *CV Jejak, anggota IKAPI*.
- Nazaruddin, N., Yati, M., & Pratiwi, D. S. (2021). Pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 16(2), 87-97.
- Nurarif, A.H., dan Hardhi Kusuma. (2016). Asuhan Keperawatan Praktis. Yogyakarta: Mediacion
- Nurhayati, N. A., Andriyani, S., & Malisa, N. (2015). Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saecarea. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 52–61.

<https://doi.org/10.35974/jsk.v1i2.87>

- PPNI, T. P. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia .
- PPNI, T. P. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- PPNI, T. P. (2018). Standart Diagnosa Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Priyo, Margono & Hidayah, N. (2017). Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi. Magelang, The 6th University Research Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah, pp.83–92.
- Putri, D. R., & Khumaidi. (2021). Pengembangan Standar Operasional Prosedur Intervensi Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Dalam Upaya Penurunan Tekanan Darah
- Romdhoni, A. C. (2017). Manajemen nyeri pada keganasan kepala dan leher. *Emergency on Otorhinolaryngology Head & Neck Surgery : Latest Clinical Update*, 53(9), 230–272.
- Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 345–353. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1621>
- Suprayitna, M., Fatmawati, B. R., & Prihatin, K. (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 10(1), 11-17.
- Susanti, N., Qodariah, -, Harnani, Y., & Rasyid, Z. (1930). Efektifitas Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Mengatur Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Serasan Kabupaten Natuna. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 7(02), 33–38. <https://doi.org/10.37859/jp.v7i02.500>
- Tim Pokja SDKI DPP, P. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik Edisi 1. In *Dewan Pengurus Pusat PPNI*.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2017). Standar intervensi keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.

- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2017). Standar luaran keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Widari, N. P., & Erika, U. P. (2018). Teknik relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Ilmu Keperawatan Respati*, 4(2), 68–79.
- Yanita. (2017). Berdamai dengan Hipertensi. Jakarta : Bumi Medika.



DAFTAR LAMPIRAN

A. Lampiran 1

Jadwal Penelitian

Kegiatan	2024		2025						
	November	Desember	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli
Pengajuan judul	■	■							
Studi Pendahuluan		■							
Penyusunan Proposal		■	■						
Seminar Proposal				■					
Perbaikan Proposal					■				
Pengumpulan Data					■	■			
Penyusunan Laporan Hasil							■		
Seminar Hasil								■	■

B. Lampiran 2

Persetujuan Responden

INFORMED CONSENT

(Persetujuan Menjadi Partisipasi)

Yang bertanggung jawab dibawah ini :

Nama (Inisial) :

Umur :

Jenis Kelamin :

Hubungan dengan Pasien :

Setelah mendengar dan membaca penjelasan yang telah diberikan tentang penelitian yang berjudul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Relaksasi Autogenik Dan Rendam Kaki Air Hangat Di Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo” yang diteliti oleh :

Nama : Dwi Febrianto

NIM : 202403025

Maka saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Demikian persetujuan ini saya buat secara sadar dan sukarela tanpa adanya pemaksaan dari pihak manapun.

Gombang, 5 Januari 2025

Peneliti,

Yang Membuat Pernyataan,

(Dwi Febrianto)

()

C. Lampiran 3

Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

IDENTITAS MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Dwi Febrianto

NIM : 202403025

Judul KIAN : Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Relaksasi Autogenik Dan Rendam Kaki Air Hangat Di Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo

IDENTITAS PASIEN

Nama Pasien :

Jenis Kelamin :

Diagnosa Medis :

Diagnosa Keperawatan :

IMPLEMENTASI

Hari, Tanggal, Jam	Ke	Nyeri		
		Sebelum	Sesudah	Rata-Rata
	1			
	2			
	3			

D. Lampiran 4

Standar Oprasional Prosedur (SOP)

SOP Relaksasi Autogenik

Pengertian	Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan rasa nyaman2. Mengurangi stres, khususnya stres ringan/ sedang3. Mengurangi nyeri4. Mengurangi ketegangan
Kebijakan	Terapi ini merupakan salah satu cara untuk membantu klien yang sedang mengalami ketegangan atau nyeri, dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan mengatur pernafasan.
Prosedur	<p>Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pasien Atur posisi dalam posisi duduk atau berbaring2. Alat Tidak alat khusus yang dibutuhkan3. Lingkungan Atur lingkungan nyaman dan tenang mungkin agar pasien mudah berkonsentrasi <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam2. Menjelaskan prosedur tindakan dan tujuan3. Mencuci tangan 6 langkah sebelum melakukan tindakan4. Mengukur tekanan darah sebelum dilakukan intervensi relaksasi autogenik.5. Pilih kalimat atau kata yang dapat membuat kita tenang misalnya: tubuh saya kuat, tubuh saya sehat, atau kalimat istighfar seperti “Astaghfirullahaladzim”

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Mengatur posisi nyaman pasien 7. Instruksikan pasien untuk melemaskan seluruh anggota tubuh dari kepala, bahu, punggung, tangan sampai kaki secara perlahan. 8. Instruksikan klien untuk menarik nafas secara perlahan melalui hidung dan buang nafas melalui mulut. 9. Pada saat menghembuskan nafas melalui mulut, ucapkan dalam hati kata tersebut 10. Lakukan berulang selama kurang lebih 10 menit 11. Bila dirasakan sudah nyaman atau rileks, tetap duduk tenang dengan mata masih tertutup untuk beberapa saat 12. Langkah terakhir buka mata secara perlahan lahan sambil merasakan kondisi rileks 13. Mengukur tekanan darah setelah dilakukan intervensi selaksasi autogenik 14. Mencuci tangan setelah tindakan 15. Mendokumentasikan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. <p>Perhatian</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk hasil yang optimal dibutuhkan konsentrasi penuh terhadap kata kata yang dapat membuat rileks 2. Lakukan prosedur ini 2-3 kali agar mendapatkan hasil yang optimal.
--	---

SOP Rendam Kaki Air Hangat


Pengertian	Rendam kaki dengan menggunakan air hangat merupakan terapi yang menggunakan air hangat dengan 10-15 menit diatas mata kaki
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan sirkulasi darah 2. Menurunkan tekanan darah 3. Mengurangi nyeri 4. Mengurangi ketegangan
Kebijakan	Tersedia alat dan bahan untuk merendam kaki menggunakan air hangat.
Prosedur	<p>Persiapan alat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Termometer air 2. Maskom atau ember 3. Kursi 4. Handuk 5. Air hangat <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Menjelaskan prosedur tindskan dan tujuan 3. Mencuci tangan 6 langkah sebelum melakukan tindakan 1. Persiapkan tempat duduk 2. Persiapkan alat dan bahan untuk terapi meliputi : termometer air, baskom atau ember, handuk dan air hangat 3. Persiapan pasien, posisikan ditempat yang sessuai dengan kebutuhan 4. Sebelum terapi diberikan, klien mencuci kaki terlebih dahulu 5. Mengukur tekanan darah terlebih dahulu sebelum diberikan terapi 6. Menyiapkan air hangat dengan suhu 38-40°C didalam baskom atau ember kecil sebanyak 3 liter 7. Klien dianjurkan duduk dengan posisi nyaman dan rileks

	<p>8. Klien dianjurkan merendam kaki selama 10-15 menit. Setelah selesai terapi ukur kembali tekanan darah pasien</p> <p>4. Rapikan alat dan tempat kembali</p>
--	---



E. Lampiran 5

Hasil Uji Plagiarisme

	<p>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</p>
---	---

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

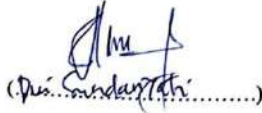
Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


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

Judul : *Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Relaksasi Autogenik Dan Rendam Kaki Air Hangat Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo*

Nama : *Dwi Febrianto*
NIM : *202403025*
Program Studi : *Profesi Ners*
Hasil Cek : *26%*


Gombong, 17 Juni 2025

Pustakawan

(Dwi Febrianto.....)









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

(Sawiji, M.Sc)







F. Lampiran 6

Lembar bimbingan

	<p>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG FAKULTAS ILMU KESEHATAN PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI Jl Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412</p>
---	---

Nama Mahasiswa : Dwi Febrianto
 NIM : 202403025
 Pembimbing : Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp. KMB., Ph.D

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1 November 2024	Konsul judul, ACC		
28 November 2024	Konsul BAB 1, Ganti topik diagnosa medis		
6 Januari 2025	Konsul BAB 1, 2, 3, Revisi bab 1 dikurangin dan tambahkan teori tentang terapi meniup balon		
8 Januari 2025	Konsul BAB 1, 2, 3 BAB 1, ACC BAB 2, Revisi tambahkan gambar teknik <i>pursed lip breathing</i> dan terapi meniup balon, revisi kerangka konsep BAB 3, Revisi definisi operasional		

13 Januari 2025	Konsul BAB 2 dan BAB 3, ACC Lanjut uji turnitin Seminar proposal		
12 Februari 2025	Konsul BAB 4 dan BAB 5, revisi bagian pembahasan dan saran		
15 Juli 2025	Konsul BAB 4 dan BAB 5 ACC Lanjut uji turnitin Sidang hasil		

Mengetahui,
Ketua Program Studi pendidikan Profesi
Ners Program Profesi

(Wuri Utami, S. Kep., Ns. M. Kep)