

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN MASALAH NYERI AKUT
DI UPTD PUSKESMAS KAHURIPAN
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**JIHAN NAMIRA ALI
NIM : 11025122029**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN MASALAH NYERI AKUT
DI UPTD PUSKESMAS KAHURIPAN
KOTA TASIKMALAYA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**JIHAN NAMIRA ALI
NIM : 11025122029**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

PRODI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Jihan Namira Ali

**Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut
Di UPTD Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya**

x + 47 halaman + 11 tabel + 12 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena seringkali tidak menimbulkan gejala namun berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti nyeri akut. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi relaksasi autogenik, yakni teknik relaksasi dengan sugesti diri untuk menciptakan ketenangan dan kenyamanan. **Tujuan:** Mengetahui perubahan tingkat nyeri dan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi autogenik pada pasien hipertensi dengan nyeri akut. **Metode:** Studi kasus dilakukan pada dua pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Terapi diberikan selama tiga hari berturut-turut, satu kali sehari selama 15–20 menit. **Hasil:** Sebelum terapi, responden mengalami nyeri skala ringan hingga sedang dan tekanan darah tinggi. Setelah intervensi, terjadi penurunan nyeri dan tekanan darah. Responden 1 mengalami penurunan nyeri dari skala 3 menjadi 0, dan tekanan darah dari 149/90 mmHg menjadi 127/70 mmHg. Responden 2, dari skala nyeri 4 menjadi 1, serta tekanan darah dari 159/90 mmHg menjadi 134/70 mmHg. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi autogenik efektif menurunkan nyeri dan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Saran:** Teknik ini dapat diajarkan kepada pasien dan keluarga sebagai metode mandiri untuk mengurangi nyeri dan mengontrol tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri Akut, Terapi Relaksasi Autogenik

DIPLOMA III NURSING PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF BAKTI TUNAS HUSADA

Scientific Paper, Juny 2025

Jihan Namira Ali

Application Of Autogenic Relaxation Therapy In Hypertensive Patients With Acute Pain Problems At UPTD Kahuripan Community Health Center, Tasikmalaya City

x + 47 pages + 11 tables + 12 appendices

ABSTRACT

Background: Hypertension is known as a silent killer because it often shows no symptoms but carries a high risk of serious complications such as acute pain. One non-pharmacological intervention that can be applied is autogenic relaxation therapy—a relaxation technique that uses self-suggestion to create calmness and comfort. **Objective:** To determine the changes in pain levels and blood pressure before and after the application of autogenic relaxation therapy in hypertensive patients with acute pain. **Method:** A case study was conducted on two hypertensive patients at UPTD Kahuripan Community Health Center, Tasikmalaya City. The therapy was given once daily for three consecutive days, with each session lasting 15–20 minutes. **Results:** Before therapy, both respondents experienced mild to moderate pain and elevated blood pressure. After the intervention, there was a gradual reduction in both pain scale and blood pressure. Respondent 1's pain decreased from a scale of 3 to 0, and blood pressure dropped from 149/90 mmHg to 127/70 mmHg. Respondent 2's pain decreased from a scale of 4 to 1, and blood pressure from 159/90 mmHg to 134/70 mmHg. **Conclusion:** Autogenic relaxation therapy is effective in reducing pain and blood pressure in hypertensive patients. **Suggestion:** This technique can be taught to patients and their families as a self-care method to manage pain and control blood pressure.

Keywords: Hypertension, Acute Pain, Autogenic Relaxation Therapy.