ASUHAN KEPERAWATAN NYERI KRONIS PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK DI RUANG BELIBIS RSUD WANGAYA

Oleh :
DESAK NYOMAN WULAN MAHARANI
NIM. P07120325041

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2026

ASUHAN KEPERAWATAN NYERI KRONIS PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK DI RUANG BELIBIS RSUD WANGAYA

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan

Oleh :
DESAK NYOMAN WULAN MAHARANI
NIM. P07120325041

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

ASUHAN KEPERAWATAN NYERI KRONIS PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK DI RUANG BELIBIS RSUD WANGAYA

Diajukan oleh:
DESAK NYOMAN WULAN MAHARANI
NIM. P07120325041

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

I Made Mertha, S.Kp., M.Kep
NIP. 196910151993031015

Pembimbing Pendamping :

I Wayan Surasta, SKP. M. Fis
NIP. 196512311987031015

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS

ASUHAN KEPERAWATAN NYERI KRONIS PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK DI RUANG BELIBIS RSUD WANGAYA

Diajukan oleh:
DESAK NYOMAN WULAN MAHARANI
NIM. P07120325041

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 19 MEI 2026

TIM PENGUJI :

1. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep (Ketua Penguji) (.....)
   NIP. 196812311992031020
2. I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB. (Anggota Penguji) (.....)
   NIP. 197108141994021001
3. I Ketut Suardana, S.Kp., M.Kes (Anggota Penguji) (.....)
   NIP. 196509131989031002

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Desak Nyoman Wulan Maharani
NIM	: P07120325041
Program Studi	: Profesi Ners
Jurusan	: Keperawatan
Tahun Akademik	: 2025/2026
Alamat	: Jl. Nuansa Kori II No.3, Ubung Kaja, Denpasar Utara

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul "Asuhan Keperawatan Nyeri Kronis pada Pasien Hipertensi dengan Pemberian Teknik Relaksasi Autogenik di Ruang Belibis RSUD Wangaya" adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Desak Nyoman Wulan Maharani

NIM. P07120325041

ASUHAN KEPERAWATAN NYERI KRONIS PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK DI RUANG BELIBIS RSUD WANGAYA

Desak Nyoman Wulan Maharani
Program Studi Profesi Ners
Poltekkes Kemenkes Denpasar
Email: desakwulan123@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yang dapat menimbulkan komplikasi seperti kerusakan ginjal, penyakit jantung koroner, dan gangguan otak. Keluhan yang sering dirasakan pasien hipertensi adalah sakit kepala pada daerah tengkuk dan leher, terutama saat bangun tidur dan berkurang pada siang hari. Tujuan: mendeskripsikan asuhan keperawatan nyeri kronis pada pasien hipertensi dengan pemberian teknik relaksasi autogenik di ruang Belibis RSUD Wangaya. Metode: deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan satu responden penderita hipertensi dengan keluhan nyeri tengkuk. Pengkajian didapat data pasien mengeluh nyeri di bagian tengkuk dan terasa kaku dengan skala 6 (0-10), tampak meringis, gelisah, bersikap protektif, sulit tidur, dengan nadi 112x/menit dan tekanan darah 180/90 mmHg. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan yaitu nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf. Intervensi meliputi manajemen nyeri, pemberian analgesik infus paracetamol 500 ml, dan teknik relaksasi autogenik. Implementasi teknik relaksasi autogenik dilakukan selama 15 menit pagi dan malam dalam 3x24 jam dengan teknik sugesti berupa pengulangan kata-kata atau pikiran yang menenangkan. Evaluasi menunjukkan penurunan skala nyeri menjadi 4 (0–10), pasien tidak lagi meringis, gelisah, dan tanda vital membaik. Simpulan: teknik relaksasi autogenik efektif membantu menurunkan nyeri pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Nyeri Kronis, Hipertensi, Teknik Relaksasi Autogenik

NURSING CARE FOR CHRONIC PAIN IN HYPERTENSIVE PATIENTS WITH AUTOGENIC RELAXATION TECHNIQUES IN THE BELIBIS WARD OF WANGAYA GENERAL HOSPITAL

Desak Nyoman Wulan Maharani
Professional Nurse Program
Poltekkes Kemenkes Denpasar
Email : desakwulan123@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is an elevation of blood pressure above normal levels that can lead to complications such as kidney damage, coronary heart disease, and brain disorders. A common complaint among hypertensive patients is headache in the neck and occipital area, especially upon waking and subsiding during the day. Objective: To describe chronic pain nursing care for hypertensive patients using autogenic relaxation techniques in the Belibis Ward at Wangaya Regional General Hospital. Method: A qualitative descriptive study with a case study approach involving one hypertensive patient with neck pain. Assessment showed pain in the nape of the neck and stiffness with a pain scale of 6 (0–10). The patient appeared grimacing, restless, protective, had difficulty sleeping, with a pulse of 112 beats/minute and blood pressure of 180/90 mmHg. The nursing diagnosis was chronic pain related to nerve compression. Interventions included pain management, 500 ml intravenous paracetamol, and autogenic relaxation techniques 15 minutes every morning and evening for 3 days. Evaluation showed the pain scale decreased to 4 (0–10), the patient no longer grimaced or appeared restless, and vital signs improved. Conclusion: Autogenic relaxation techniques effectively reduce pain in hypertensive patients.

Keywords: *Chronic Pain, Hypertension, Autogenic Relaxation Techniques*

RINGKASAN PENELITIAN

ASUHAN KEPERAWATAN NYERI KRONIS PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK DI RUANG BELIBIS RSUD WANGAYA

Oleh: Desak Nyoman Wulan Maharani

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang signifikan.. Menurut WHO, pada tahun 2024 diperkirakan sekitar 1,4 milyar penduduk dunia berusi 30-79 tahun mengalami hipertensi, yang setara dengan sekitar 33% dari total populasi pada kelompok usia tersebut. Prevalensi hipertensi di Provinsi Bali cukup tinggi, terhitung sebanyak 30% kasus hipertensi (Badan Pusat Statistik, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Wangaya tahun 2025, didapatkan bahwa total jumlah pasien penderita hipertensi mencapai 18.625 pasien pada tahun 2023 sampai 2025. Di instalasi rawat inap, angka penderita hipertensi mencapai 526 pasien pada tahun 2023 dan meningkat menjadi 618 pasien pada tahun 2025.

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Purqoti et al., 2021) nyeri pada kepala merupakan masalah paling umum yang dirasakan oleh penderita hipertensi. Penelitiannya menunjukkan bahwa sebanyak 58% pasien hipertensi mengalami gejala nyeri kepala. Penelitian yang dilakukan oleh Ferdisa dan Ernawati (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 73% pasien hipertensi mengalami nyeri kepala, dengan rincian 40% mengalami nyeri ringan, 28% nyeri sedang, dan 5% nyeri berat. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada sejumlah pasien rawat inap di Ruang Belibis RSUD Wangaya, sebagian besar pasien mengatakan nyeri yang dialami mencapai intensitas 4 hingga 6 pada skala Numeric Rating Scale (NRS). Nyeri kepala atau nyeri pada tengkuk akibat peningkatan tekanan vaskular serebral. Nyeri kronis pada pasien hipertensi dapat menimbulkan gangguan tidur, kecemasan, ketidaknyamanan, emosi yang tidak stabil, hingga menurunkan kualitas hidup pasien apabila tidak ditangani dengan baik. Selain terapi farmakologis, diperlukan terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk membantu menurunkan nyeri, salah satunya teknik relaksasi autogenik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asuhan keperawatan nyeri kronis pada pasien hipertensi dengan pemberian teknik relaksasi autogenik di Ruang Belibis RSUD Wangaya. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada satu pasien hipertensi yang mengalami nyeri kronis di bagian tengkuk. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pemeriksaan tanda vital, rekam medis, serta pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS).

Hasil pengkajian menunjukkan pasien mengalami nyeri tengkuk dengan skala nyeri 6 (0–10), tampak meringis, gelisah, sulit tidur, dengan tekanan darah 180/90 mmHg dan nadi 112x/menit. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf. Intervensi yang diberikan meliputi manajemen nyeri, pemberian analgesik, dan teknik relaksasi autogenik selama 15 menit pagi dan malam dalam 3×24 jam. Setelah intervensi dilakukan, terjadi penurunan skala nyeri menjadi 4 (0–10), pasien tampak lebih rileks, tidak gelisah, dan tanda vital membaik.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik dapat membantu menurunkan nyeri kronis pada pasien hipertensi dan dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendukung dalam asuhan keperawatan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat anugerah dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul "*Asuhan Keperawatan Nyeri Kronis pada Pasien Hipertensi dengan Pemberian Teknik Relaksasi Autogenik di Ruang Belibis RSUD Wangaya*".

Penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini merupakan salah satu persyaratan akademik dalam Program Studi Profesi Ners, sekaligus sebagai upaya penulis untuk mendalami, memahami, serta menerapkan ilmu keperawatan dalam praktik klinis. Topik yang diangkat yaitu penerapan teknik relaksasi autogenik dalam menurunkan nyeri kepala kronis pada pasien hipertensi, yang diharapkan dapat berkontribusi positif dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan, khususnya dalam penanganan nyeri secara nonfarmakologis di RSUD Wangaya.

Selama proses penyusunan karya ilmiah ini, penulis memperoleh banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kata pengantar ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Erika Yulita Ichwan, SST, M.Keb, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan pada Program Studi Profesi Ners.
2. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis sehingga Karya Ilmiah Akhir ini dapat diselesaikan.

3. Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat, selaku Ketua Program Studi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan dukungan terhadap kelancaran proses studi ini.
4. Ns. I Made Mertha, S.Kp., M.Kep, selaku pembimbing utama yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penyusunan karya ilmiah ini.
5. I Wayan Surasta, S.Kp., M.Fis, selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan, dukungan, serta masukan yang sangat berharga dalam proses penyusunan karya ilmiah ini.
6. Direktur RSUD Wangaya, seluruh staf dan perawat ruangan yang telah membantu serta memberikan data selama penelitian.
7. Ni Kadek Kartika Ariani dan I Dewa Putu Tirta Atmaja selaku orang tua yang senantiasa memberikan segala bentuk dukungan selama proses pendidikan.
8. Bagus Wijaya Kusuma selaku pasangan yang senantiasa memberikan dukungan, perhatian, menjadi sumber motivasi dan selalu mendampingi penulis selama proses penyusunan karya ilmiah ini
9. Sahabat dekat penulis Cinthia, Maudi dan lainnya yang telah memberikan semangat, masukan, serta dukungan selama proses karya ilmiah ini.

Penulis menyadari ada keterbatasan dalam Karya Ilmiah Akhir Ners ini, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga karya ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas asuhan keperawatan.

Denpasar, April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**
HALAMAN JUDUL ..... **ii**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iv**
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
RINGKASAN PENELITIAN……**viii**
KATA PENGANTAR ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xiiii**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
DAFTAR GAMBAR ..... **vi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xviiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang **1**
B. Rumusan Masalah **6**
C. Tujuan Penulisan **6**
1. Tujuan umum 6
2. Tujuan khusus 6
D. Manfaat Penulisan **7**
1. Manfaat teoritis 7
2. Manfaat praktis 7
E. Metode penyusunan karya ilmiah **8**
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **9**
A. Konsep Dasar Hipertensi **9**
1. Definisi hipertensi 9
2. Klasifikasi hipertensi 9
3. Etiologi Hipertensi 10
4. Faktor risiko hipertensi 10
5. Tanda dan gejala hipertensi 13
6. Patofisiologi hipertensi 15

7. Penatalaksanaan hipertensi 16
8. Pemeriksaan Diagnostik/ penunjang 22
9. Komplikasi hipertensi 24
B. Masalah Nyeri Kronis pada Pasien Hipertensi 27
1. Definisi nyeri kronis 27
2. Klasifikasi nyeri 28
3. Tanda dan gejala nyeri kronis 31
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri kronis 32
5. Patofisiologi nyeri 36
6. Faktor penyebab nyeri kronis pada hipertensi 37
7. Penilaian nyeri kronis pada pasien hipertensi 38
C. Konsep Asuhan Keperawatan Nyeri Kronis pada Pasien Hipertensi..... 39
1. Pengkajian keperawatan 39
2. Diagnosis keperawatan 44
3. Intervensi keperawatan 47
4. Implementasi keperawatan 50
5. Evaluasi keperawatan 50
D. Konsep Terapi Relaksasi Autogenik pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Kronis 52
1. Definisi teknik relaksasi autogenik 52
2. Manfaat teknik relaksasi autogenik 53
3. Prosedur teknik relaksasi autogenik 53
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA 54
A. Pengkajian Keperawatan 54
B. Diagnosis Keperawatan 57
C. Rencana Keperawatan 60
D. Implementasi Keperawatan 62
E. Evaluasi Keperawatan 63
F. Evaluasi Pelaksanaan Intervensi Inovasi atau Terpilih Sesuai EBP 64
BAB IV PEMBAHASAN 66
A. Analisis Keperawatan Nyeri Kronis pada Pasien Hipertensi 66
1. Pengkajian keperawatan nyeri kronis pada pasien hipertensi 66
2. Diagnosis keperawatan nyeri kronis pada pasien hipertensi 68
3. Rencana asuhan keperawatan nyeri kronis pada pasien hipertensi 69

4. Implementasi asuhan keperawatan nyeri kronis pada pasien hipertensi..... 71
5. Evaluasi asuhan keperawatan nyeri kronis pada pasien hipertensi..... 74
6. Analisis intervensi inovasi teknik relaksasi autogenik terhadap nyeri kronis pada pasien hipertensi dengan konsep *Evidence Based Practice* (EBP) 75
BAB V PENUTUP..... 78
A. Simpulan 78
B. Saran 80
DAFTAR PUSTAKA..... 81

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi……..	9
Tabel 2	Gejala dan Tanda Mayor Nyeri Kronis……	31
Tabel 3	Gejala dan Tanda Minor Nyeri Kronis……..	31
Tabel 4	Analisis Data Asuhan Keperawatan Nyeri Kronis pada Pasien Hipertensi .....……	45
Tabel 5	Analisis Masalah Asuhan Keperawatan Nyeri Kronis pada Pasien Hipertensi ….....……	46
Tabel 6	Rencana Asuhan Keperawatan Nyeri Kronis pada Pasien Hipertensi ….....……	47
Tabel 7	Analisis Data Asuhan Keperawatan Nyeri Kronis pada Ny. P dengan Hipertensi di Ruang Belibis RSUD Wangaya……	55
Tabel 8	Analisis Masalah Asuhan Keperawatan Nyeri Kronis pada Ny. P dengan Hipertensi di Ruang Belibis RSUD Wangaya…….....	58
Tabel 9	Rencana Keperawatan Asuhan Keperawatan Nyeri Kronis pada Ny. P dengan Hipertensi di Ruang Belibis RSUD Wangaya.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skala Nyeri *Numerical Rating Scale* (NRS)……. 39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.....	86
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Biaya Karya Ilmiah Akhir Ners.....	87
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	88
Lampiran 4	*Informed Consent*.....	89
Lampiran 5	Standar Operasional Prosedur (SOP).....	93
Lampiran 6	Surat Studi Pendahuluan.....	96
Lampiran 7	Surat Balasan RSUD Wangaya.....	97
Lampiran 8	Asuhan Keperawatan Nyeri Kronis pada Pasien Hipertensi dengan Pemberian Teknik Relaksasi Autogenik di Ruang Belibis RSUD Wangaya.....	98
Lampiran 9	Dokumentasi.....	141
Lampiran 10	Validasi Bimbingan.....	142
Lampiran 11	Bukti Penyelesaian Administrasi.....	143
Lampiran 12	Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	144
Lampiran 13	Uji Turnitin.....	145