



Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di RSAU dr. Esnawan Antriksa

Annisa Xenoglosi Widyadhana Jayari^{1,*}, Sinta Fresia², Harwina Widya Astuti³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
Histori Artikel: Diajukan: 20 Juli 2025 Direvisi: 31 Juli 2025 Diterima: 6 Agustus 2026	Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi, termasuk nyeri kepala yang mengganggu kenyamanan dan aktivitas sehari-hari. Terapi relaksasi autogenik merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengendalikan nyeri melalui pengaturan respons relaksasi tubuh. Studi kasus ini bertujuan menggambarkan perubahan intensitas nyeri kepala setelah penerapan terapi relaksasi autogenik pada pasien hipertensi di RSAU dr. Esnawan Antariksa Jakarta. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala sedang. Intervensi diberikan selama 10–15 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), sedangkan data diperoleh melalui pengkajian, observasi, pengukuran, dan dokumentasi. Hasil menunjukkan bahwa skala nyeri Subjek A menurun dari 6 menjadi 3, sedangkan Subjek B menurun dari 5 menjadi 1. Penurunan nyeri disertai kondisi pasien yang lebih rileks, berkurangnya ketegangan otot, dan membaiknya keluhan nyeri kepala. Terapi relaksasi autogenik menunjukkan potensi sebagai intervensi komplementer dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan nyeri kepala. Namun, temuan ini terbatas pada dua subjek sehingga tidak dapat digeneralisasikan sebagai bukti efektivitas pada populasi yang lebih luas.
Kata kunci: Hipertensi Nyeri Kepala Relaksasi Autogenik Terapi Nonfarmakologis	
Keywords: <i>Hypertension Headache Autogenic Relaxation Non-pharmacological Therapy</i>	<i>Hypertension is an elevation in blood pressure that may lead to complications, including headache, which can impair comfort and daily activities. Autogenic relaxation is a non-pharmacological intervention that may help control pain by promoting the body's relaxation response. This case study aimed to describe changes in headache intensity following autogenic relaxation therapy in patients with hypertension at dr. Esnawan Antariksa Air Force Hospital, Jakarta. A descriptive case study design with a nursing care approach was applied to two hypertensive patients experiencing moderate headache. The intervention was administered for 10–15 minutes once daily for three consecutive days. Pain intensity was assessed before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS), while data were collected through assessment, observation, pain measurement, and documentation. The results showed that the pain score of Subject A decreased from 6 to 3, whereas Subject B decreased from 5 to 1. Pain reduction was accompanied by greater relaxation, reduced muscle tension, and improvement in headache complaints. Autogenic relaxation therapy demonstrated potential as a complementary nursing intervention for hypertensive patients with headache. However, these findings were limited to two subjects and cannot be generalized as evidence of effectiveness in a broader population.</i>
Penulis Korespondensi: Annisa Xenoglosi Widyadhana J Email: annisaxenoglosi@gmail.com	

Copyright © 2026 Author(s). All rights reserved

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan sedikitnya dua kali pada waktu yang berbeda. Kondisi ini merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan kematian dini apabila tidak dikendalikan dengan baik (Brunner & Suddarth, 2018).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2021, jumlah orang dewasa usia 30–79 tahun yang menderita hipertensi meningkat dari sekitar 650 juta menjadi 1,28 miliar dalam tiga dekade terakhir. WHO juga melaporkan bahwa hampir 46% penderita hipertensi belum mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi, sehingga banyak kasus tidak mendapatkan penanganan secara optimal. Hipertensi menyebabkan sekitar 8 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia, dengan sekitar 1,5 juta kematian terjadi di kawasan Asia Tenggara (WHO, 2021).

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi salah satu penyakit dengan prevalensi yang tinggi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pengendalian secara berkelanjutan. Selain itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal kronis yang menjadi penyebab kematian terbanyak di Indonesia (Kemenkes RI, 2023).

Di Provinsi DKI Jakarta, hipertensi juga menunjukkan angka kejadian yang cukup tinggi. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2022, estimasi jumlah penduduk usia ≥ 15 tahun yang menderita hipertensi pada tahun 2021 mencapai 861.809 orang, dengan Jakarta Pusat sebanyak 107.959 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2022). Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang membutuhkan penanganan secara komprehensif.

Berdasarkan data rekam medis RSAU dr. Esnawan Antariksa Jakarta, selama periode September–November 2025 tercatat sebanyak 700 pasien hipertensi menjalani perawatan, terdiri atas 226 pasien pada bulan September, 229 pasien pada bulan Oktober, dan 245 pasien pada bulan November. Jumlah tersebut masing-masing setara dengan 3,4%, 2,5%, dan 3,1% dari seluruh pasien rawat inap pada bulan yang sama. Dari keseluruhan pasien hipertensi tersebut, hasil telaah rekam medis menunjukkan sekitar 286 pasien (40,9%) mengalami keluhan nyeri kepala selama menjalani perawatan, sehingga nyeri kepala merupakan salah satu keluhan yang paling sering ditemukan pada pasien hipertensi di rumah sakit tersebut.

Nyeri kepala merupakan salah satu manifestasi klinis yang sering dialami pasien hipertensi akibat peningkatan tekanan darah yang memengaruhi aliran darah serebral dan menimbulkan peregangan pada dinding pembuluh darah. Keluhan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup pasien, serta meningkatkan kecemasan apabila tidak ditangani secara tepat (Aprilyadi, Feri, & Ayu, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Selain pemberian obat antihipertensi, intervensi nonfarmakologis juga memiliki peran penting dalam membantu mengendalikan tekanan darah dan mengurangi keluhan yang dirasakan pasien. Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi autogenik, yaitu teknik relaksasi menggunakan autosugesti untuk menghasilkan kondisi relaksasi fisik dan psikologis. Terapi ini bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan rasa nyaman sehingga dapat membantu menurunkan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas terapi relaksasi autogenik dalam mengurangi nyeri pada pasien hipertensi. Penelitian oleh Wardani dan Adriani (2022) menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri akut pada pasien hipertensi. Penelitian Suanda Saputra dan Syaefunnuril Anwar Huda (2022) juga melaporkan adanya penurunan skala nyeri kepala dari skala 5 menjadi skala 3 setelah pemberian terapi relaksasi autogenik. Selain itu, penelitian Ramadhan dkk. (2023) menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan secara rutin selama tiga hari.

Hasil observasi awal yang dilakukan di RSAU dr. Esnawan Antariksa Jakarta menunjukkan bahwa sebagian pasien hipertensi masih mengeluhkan nyeri kepala selama menjalani perawatan. Penatalaksanaan yang diberikan di ruang perawatan umumnya masih berfokus pada terapi farmakologis sesuai program medis, sedangkan penerapan terapi relaksasi autogenik sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis belum dilakukan secara rutin. Kondisi tersebut menunjukkan adanya peluang bagi perawat untuk mengoptimalkan intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam implementasi terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi. Penelitian dilaksanakan di Ruang Rawat Inap Garuda RSAU dr. Esnawan Antariksa Jakarta selama bulan November 2025.

Subjek penelitian berjumlah dua orang pasien yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah subjek ditetapkan sebanyak dua orang karena penelitian ini merupakan studi kasus yang bertujuan memperoleh gambaran mendalam mengenai proses asuhan keperawatan dan respons masing-masing pasien terhadap pemberian terapi relaksasi autogenik, bukan untuk melakukan generalisasi hasil penelitian.

Proses rekrutmen diawali dengan penelusuran pasien hipertensi yang dirawat di Ruang Garuda selama periode penelitian. Berdasarkan hasil skrining, terdapat 8 pasien dengan diagnosis medis hipertensi. Dari jumlah tersebut, 5 pasien tidak memenuhi kriteria penelitian karena mengalami komplikasi hipertensi, tidak mengeluhkan nyeri kepala, atau kondisi klinisnya tidak stabil. Satu pasien menolak menjadi responden penelitian. Dengan demikian, diperoleh 2 pasien yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan menandatangani informed consent.

Kriteria inklusi penelitian meliputi: (1) pasien dengan diagnosis medis hipertensi primer; (2) berusia 45–70 tahun; (3) memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada saat pengkajian; (4) telah menderita hipertensi minimal 6 bulan berdasarkan rekam medis atau riwayat pengobatan; (5) mengalami nyeri kepala dengan intensitas sedang (skala 4–6) berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS); (6) kondisi klinis stabil, sadar penuh (*compos mentis*), dan tidak memerlukan tindakan kegawatdaruratan; (7) mampu berkomunikasi dengan baik serta mengikuti instruksi terapi relaksasi autogenik; dan (8) bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi meliputi: (1) pasien dengan dugaan atau diagnosis stroke akut; (2) pasien yang mengalami krisis hipertensi; (3) pasien dengan gangguan neurologis, gangguan kognitif, atau gangguan pendengaran yang menghambat pelaksanaan intervensi; (4) pasien dengan riwayat migrain, cedera kepala, infeksi sistem saraf pusat, atau penyebab lain yang dapat menimbulkan nyeri kepala; serta (5) pasien yang tidak mengikuti seluruh rangkaian intervensi penelitian.

Untuk memastikan bahwa nyeri kepala yang dialami berhubungan dengan hipertensi, peneliti melakukan pengkajian keperawatan yang meliputi anamnesis, pemeriksaan fisik, pengukuran tanda-tanda vital, telaah rekam medis, serta konfirmasi diagnosis medis dari dokter penanggung jawab pasien. Selain itu, peneliti memastikan tidak terdapat kondisi lain yang dapat menjadi penyebab utama nyeri kepala, seperti stroke, migrain, cedera kepala, infeksi, maupun gangguan neurologis lainnya. Instrumen penelitian meliputi lembar informed consent, format pengkajian keperawatan, lembar observasi pelaksanaan terapi relaksasi autogenik, lembar dokumentasi asuhan keperawatan, *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri, serta Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi Autogenik sebagai pedoman pelaksanaan intervensi. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi autogenik setiap hari selama tiga hari berturut-turut untuk mengevaluasi perubahan skala nyeri pada masing-masing subjek.

Prosedur penelitian diawali dengan melakukan pengkajian keperawatan secara komprehensif yang meliputi identitas pasien, riwayat kesehatan, pemeriksaan fisik, pemeriksaan tanda-tanda vital, serta pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Setelah pengkajian selesai dilakukan, pasien diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur terapi relaksasi autogenik.

Intervensi berupa terapi relaksasi autogenik diberikan selama 10–15 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Pelaksanaan terapi dilakukan di ruang yang tenang dengan posisi pasien senyaman mungkin. Pasien diarahkan untuk mengatur napas secara perlahan, memusatkan perhatian pada kalimat sugesti positif, serta merasakan sensasi rileks pada setiap bagian tubuh sesuai prosedur terapi relaksasi autogenik. Setelah intervensi selesai diberikan, dilakukan pengukuran kembali intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Selain skor nyeri, peneliti juga mengobservasi respons pasien selama terapi, seperti tingkat relaksasi, ekspresi wajah, tingkat kenyamanan, serta perubahan keluhan nyeri kepala yang dirasakan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pengukuran skala nyeri, pemeriksaan tanda-tanda vital, serta dokumentasi asuhan keperawatan. Seluruh hasil pengkajian, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi dicatat pada lembar observasi yang telah disiapkan. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perubahan skor nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi autogenik pada masing-masing subjek selama tiga hari pelaksanaan intervensi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif untuk menggambarkan perubahan intensitas nyeri kepala setelah implementasi terapi. Karena penelitian menggunakan desain studi kasus dengan jumlah subjek terbatas tanpa kelompok kontrol, hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan, melainkan untuk memberikan gambaran penerapan terapi relaksasi autogenik dalam praktik keperawatan.

Aspek etika penelitian diterapkan melalui pemberian informasi yang lengkap mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada subjek, memperoleh persetujuan sukarela melalui *informed consent*, menjaga kerahasiaan identitas pasien dengan menggunakan inisial, menerapkan prinsip *autonomy*, *beneficence*, *non-maleficence*, *justice*, *veracity*, dan *confidentiality*, serta memberikan kebebasan kepada subjek untuk mengundurkan diri dari penelitian.

III. HASIL DAN DISKUSI

III.1 Hasil

Pengkajian dilakukan pada dua orang subjek penderita hipertensi yang dirawat inap di Ruang Garuda RSAU dr. Esnawan Antariksa Jakarta. Subjek A dikaji pada tanggal 6 April 2026 dan Subjek B pada tanggal 19 April 2026. Kedua subjek merupakan pasien laki-laki penderita hipertensi yang mengalami keluhan nyeri kepala dengan skala nyeri sedang sebelum dilakukan intervensi. Karakteristik dari kedua subjek penelitian sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi autogenik secara rinci disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Subjek Penelitian

Parameter	Subjek A	Subjek B
Usia/ Jenis kelamin	64/ Laki- laki	60/ Laki-laki
Diagnosa dan komorbid	Hipertensi Grade II (± 5 th, berobat tidak teratur) / Tidak ada	Hipertensi Grade II (± 3 th, jarang minum obat) / Gastritis Akut
Tekanan darah dan Skala Nyeri kepala	159/98 mmHg, skala 6	153/100 mmHg, skala 5
Lokasi nyeri, karakteristik nyeri	Kepala bagian belakang, berdenyut	Kepala bagian atas belakang, berdenyut

Seluruh subjek merupakan pasien dengan diagnosis medis hipertensi yang menjalani perawatan di Ruang Garuda RSAU dr. Esnawan Antariksa Jakarta. Subjek A berusia 64 tahun dan Subjek B berusia 60 tahun. Keduanya berjenis kelamin laki-laki dengan keluhan utama nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah. Subjek A mengeluhkan nyeri kepala berdenyut pada bagian belakang kepala yang disertai pusing, rasa tegang pada tengkuk, dan mudah lelah. Subjek B juga mengeluhkan nyeri kepala yang berkaitan dengan peningkatan tekanan darah, disertai rasa tidak nyaman pada area kepala.

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa kedua subjek berada dalam kondisi sadar (*compos mentis*), kooperatif, serta mampu mengikuti seluruh rangkaian terapi relaksasi autogenik. Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan dan analisis data, diagnosis keperawatan utama yang ditegakkan pada kedua subjek adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, yaitu peningkatan tekanan darah, yang ditandai dengan keluhan nyeri kepala, ekspresi meringis, tampak menahan nyeri,

serta peningkatan tekanan darah. Selanjutnya, kedua subjek diberikan intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi autogenik selama 10–15 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut untuk membantu menurunkan intensitas nyeri kepala yang dirasakan.

Tabel 2 Evaluasi nyeri dan tekanan darah

Subjek	Waktu observasi	Tekanan darah	Skala nyeri
Subjek A	Hari ke-1 (Pre/Post)	Pre 159/98mmHg, Post 154/95mmHg	6 ke 5
	Hari ke-2 (Pre/Post)	Pre 152/92mmHg, Post 146/90mmHg	5 ke 4
	Hari ke-3 (Pre/Post)	Pre 145/88mmHg, Post 138/85mmHg	4 ke 3
Subjek B	Hari ke-1 (Pre/Post)	Pre 153/100mmHg, Post 148/94mmHg	5 ke 4
	Hari ke-2 (Pre/Post)	Pre 145/92mmHg, Post 136/88mmHg	4 ke 2
	Hari ke-3 (Pre/Post)	Pre 135/85mmHg, Post 128/82mmHg	2 ke 1

Pada Tabel 2 Hasil pemeriksaan menunjukkan kedua subjek berada dalam kondisi sadar (compos mentis), kooperatif, serta mampu mengikuti seluruh rangkaian terapi relaksasi autogenik. Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan dan analisis data, diagnosis keperawatan utama yang ditegakkan pada kedua subjek adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (peningkatan tekanan darah) yang ditandai dengan keluhan nyeri kepala, ekspresi meringis, tampak menahan nyeri, serta peningkatan tekanan darah. Selanjutnya, kedua subjek diberikan intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi autogenik selama 10–15 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut untuk membantu menurunkan intensitas nyeri kepala yang dirasakan.

Tabel 3 Hasil Observasi Skala Nyeri

Subjek	Hari ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Subjek A	6	5	5	4	4	3
Subjek B	5	4	4	2	2	1

Hasil observasi pada Tabel 3 terhadap dua pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah diberikan terapi relaksasi autogenik selama tiga hari berturut-turut. Intervensi dilakukan selama 10–15 menit sebanyak satu kali setiap hari, dengan pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah terapi.

Pada Subjek A, skala nyeri sebelum intervensi pada hari pertama adalah 6 dan menurun menjadi 5 setelah terapi. Pada hari kedua, skala nyeri berkurang dari 5 menjadi 4, sedangkan pada hari ketiga menurun dari 4 menjadi 3. Secara keseluruhan, terjadi penurunan nyeri sebesar tiga poin, dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Pada Subjek B, skala nyeri juga menunjukkan penurunan yang konsisten. Pada hari pertama, skala nyeri menurun dari 5 menjadi 4, pada hari kedua dari 4 menjadi 2, dan pada hari ketiga dari 2 menjadi 1. Dengan demikian, terjadi penurunan nyeri sebesar empat poin sehingga pasien beralih dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Selama pelaksanaan terapi, kedua subjek mampu mengikuti setiap tahapan relaksasi dengan baik. Setelah intervensi, pasien tampak lebih rileks, ketegangan otot di area kepala dan leher berkurang,

ekspresi wajah terlihat lebih tenang, serta keluhan nyeri kepala berangsur membaik. Hasil observasi ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri kepala pada kedua pasien hipertensi setelah pemberian terapi relaksasi autogenik secara konsisten selama tiga hari.

III.2 Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi autogenik diikuti dengan perbaikan keluhan nyeri kepala pada kedua subjek selama periode observasi. Meskipun demikian, mengingat penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan jumlah subjek yang terbatas, hasil tersebut hanya menggambarkan respons yang terjadi pada subjek penelitian dan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas terapi relaksasi autogenik secara umum.

Secara teoritis, terapi relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang memanfaatkan autosugesti untuk menciptakan kondisi tenang dan nyaman. Keadaan relaksasi tersebut diduga mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga menekan aktivitas sistem saraf simpatis yang berlebihan. Penurunan aktivitas simpatis dapat menurunkan ketegangan otot, meningkatkan rasa rileks, serta pada beberapa kondisi memicu vasodilatasi pembuluh darah perifer dan memperbaiki sirkulasi darah. Namun demikian, mekanisme vasodilatasi dan peningkatan sirkulasi darah tidak selalu menjadi penyebab utama berkurangnya nyeri kepala pada seluruh pasien hipertensi karena patofisiologi nyeri kepala pada hipertensi bersifat kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan tekanan darah, respons neurovaskular, maupun kondisi psikologis pasien. Selain itu, keadaan relaksasi juga diduga merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik endogen yang berperan dalam menurunkan persepsi nyeri melalui modulasi impuls nyeri pada sistem saraf pusat. Mekanisme tersebut menjelaskan bahwa terapi relaksasi autogenik berpotensi memberikan manfaat dalam mengurangi nyeri melalui kombinasi efek fisiologis dan psikologis, meskipun respons setiap individu dapat berbeda (Guyton & Hall, 2021; Smeltzer et al., 2022; McEwen & Wills, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa terapi relaksasi autogenik dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien hipertensi maupun kondisi nyeri lainnya melalui peningkatan relaksasi fisik dan psikologis, penurunan kecemasan, serta penurunan ketegangan otot. Namun demikian, sebagian besar penelitian yang tersedia masih menggunakan desain quasi-eksperimental dengan jumlah sampel relatif kecil atau studi kasus sehingga tingkat kekuatan buktinya masih terbatas. Selain itu, terdapat pula penelitian yang menunjukkan bahwa penurunan nyeri setelah terapi relaksasi tidak berbeda secara bermakna dibandingkan kelompok kontrol atau hanya memberikan efek kecil. Perbedaan hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh variasi karakteristik responden, lama intervensi, frekuensi latihan, kepatuhan pasien, penggunaan terapi farmakologis, serta metode pengukuran nyeri yang digunakan. Oleh karena itu, bukti mengenai efektivitas terapi relaksasi autogenik pada pasien hipertensi masih memerlukan penelitian dengan desain yang lebih kuat, seperti randomized controlled trial atau systematic review dengan kualitas metodologi yang baik.

Respons kedua subjek dalam penelitian ini juga menunjukkan perbedaan. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor individual, antara lain usia, tingkat tekanan darah saat dilakukan pengkajian, lama menderita hipertensi, penggunaan obat antihipertensi selama perawatan, tingkat kecemasan, serta kualitas tidur masing-masing subjek. Faktor-faktor tersebut diketahui dapat memengaruhi persepsi nyeri, kemampuan tubuh beradaptasi terhadap stres, maupun respons terhadap intervensi relaksasi. Oleh karena itu, meskipun kedua subjek sama-sama menunjukkan perbaikan setelah pemberian terapi relaksasi autogenik, besarnya respons yang muncul tidak dapat diharapkan sama pada setiap pasien.

Penurunan nyeri yang terjadi pada kedua subjek juga tidak sepenuhnya dapat dikaitkan dengan pemberian terapi relaksasi autogenik. Selama proses penelitian terdapat beberapa faktor perancu yang berpotensi memengaruhi perubahan intensitas nyeri, antara lain penggunaan obat antihipertensi, kondisi istirahat pasien, tingkat kecemasan, kualitas tidur, lingkungan perawatan yang lebih nyaman, dukungan keluarga, serta kemungkinan membaiknya kondisi fisiologis pasien selama menjalani perawatan. Faktor-faktor tersebut seharusnya dicatat secara sistematis dan dilaporkan dalam metode maupun hasil penelitian karena dapat memengaruhi interpretasi hasil. Selain itu, tidak adanya kelompok kontrol menyebabkan pengaruh masing-masing faktor tersebut tidak dapat dipisahkan secara objektif dari efek terapi relaksasi autogenik.

Dalam praktik keperawatan, penatalaksanaan nyeri kepala pada pasien hipertensi tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga dapat dipadukan dengan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan memiliki risiko efek samping yang minimal. Terapi relaksasi autogenik dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk membantu meningkatkan kenyamanan pasien. Perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi mengenai teknik relaksasi autogenik, membimbing pasien selama pelaksanaan terapi, mengevaluasi respons pasien terhadap intervensi, serta mendorong pasien untuk menerapkan teknik tersebut secara mandiri sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi yang komprehensif.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih besar dengan desain penelitian yang memiliki tingkat pembuktian lebih tinggi, seperti randomized controlled trial atau quasi-experimental dengan kelompok kontrol. Selain itu, penelitian mendatang perlu mengendalikan faktor-faktor yang berpotensi menjadi perancu, seperti penggunaan obat antihipertensi, tingkat kecemasan, kualitas tidur, lama menderita hipertensi, usia, serta tingkat tekanan darah selama penelitian. Dengan demikian, bukti ilmiah mengenai manfaat terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi dapat diperoleh secara lebih kuat dan objektif.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada dua pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala di ruang rawat inap, ditemukan adanya penurunan intensitas nyeri setelah pemberian terapi relaksasi autogenik selama tiga hari berturut-turut. Pada subjek A, skala nyeri menurun dari 6 menjadi 3, sedangkan pada subjek B skala nyeri menurun dari 5 menjadi 1. Selain penurunan skala nyeri, kedua subjek tampak lebih rileks, ketegangan pada daerah kepala dan leher berkurang, serta keluhan nyeri kepala berangsur membaik setelah intervensi diberikan.

Temuan dalam studi kasus ini hanya berlaku pada dua pasien yang diamati dan tidak dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, terapi relaksasi autogenik dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping dalam asuhan keperawatan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri kepala pada pasien hipertensi, bukan sebagai pengganti terapi medis. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan jumlah subjek yang terbatas dan tanpa kelompok pembanding, hasil penelitian ini tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas terapi maupun hubungan sebab-akibat. Keterbatasan tersebut perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada dosen pembimbing dan seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma atas bimbingan, masukan, dan diskusi ilmiah yang berharga selama proses penyusunan karya tulis ilmiah hingga penyusunan jurnal ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilyadi, N., Feri, J., & Ayu, L. (2021). Penerapan teknik imajinasi terbimbing untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi di RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau tahun 2021. *Journal of Complementary in Health*, 1(1), 24–30.
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2018). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (14th ed.). Wolters Kluwer. (Jika menggunakan versi terjemahan Indonesia, tuliskan penerbit EGC sesuai buku yang benar.)
- Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. (2022). *Profil kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2021*. <https://dinkes.jakarta.go.id/profil-kesehatan-provinsi-dki-jakarta-tahun-2021>
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Guyton and Hall textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5537/>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021, May 6). Hipertensi penyebab utama penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. <https://www.kemkes.go.id/id/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke>
- McEwen, M., & Wills, E. M. (2023). *Theoretical basis for nursing* (6th ed.). Wolters Kluwer.
- Ramadhan, F. R., Ludiana, & Immawati. (2023). Penerapan teknik relaksasi autogenik pada pasien hipertensi di Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 260–267.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2022). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (15th ed.). Wolters Kluwer.
- Suanda Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan nyeri kepala melalui teknik relaksasi autogenik pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 345–353.
- Wardani, D., & Prasanti, A. (2022). Aplikasi pemberian terapi relaksasi autogenik terhadap perubahan tingkat nyeri akut pasien hipertensi. *Indonesian Journal of Professional Nursing (IJPN)*, 3(1), 7–12.
- World Health Organization. (2021). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>