

ABSTRAK

Nyeri kepala karena hipertensi merupakan salah satu kondisi yang paling umum dijumpai pada lansia, dimana pada usia tersebut kondisi dan kemampuan fungsi tubuh mengalami penurunan. Penanganan nyeri kepala pada lansia merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian karena penanganan nyeri jika benar dan tepat, nyeri kepala hipertensi pada lansia dapat terkontrol, terhindar dari komplikasi. Tujuan penelitian ini adalah penerapan terapi relaksasi autogeni terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di Dusun Palteker Kecamatan Klampis Kabupaten Bangkalan.

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui asuhan keperawatan dengan masalah keperawatan nyeri pada lansia hipertensi dengan melakukan pengkajian, penegakan diagnosis, rencana tindakan, tindakan keperawatan, dan evaluasi. Pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan metode wawancara, dan observasi langsung.

Hasil dari penerapan terapi relaksasi autogenik yang dilakukan dua kali/minggu selama 3 minggu dengan durasi 15 menit didapatkan hasil adanya penurunan skala nyeri yang bertahap pada kedua lansia, yang sebelumnya pada Ny.B skala nyeri 6 untuk Ny. H skala nyeri 6 setelah dilakukan terapi tersebut nyeri kepala berkurang menjadi skala 3 dan 2. Begitupun tekanan darah klien berdua mengalami penurunan yang signifikan setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik yang sebelumnya untuk klien I 150/90 mmHg dan klien II 140/80 mmHg menjadi 120/80 mmHg.

Penerapan terapi relaksasi autogenik ini efektif dapat mengurangi nyeri kepala yang dirasakan oleh lansia penderita hipertensi. Perawat diharapkan dapat memberikan teknik terapi relaksasi autogenik sesuai standar operasional prosedur (SOP) pada lansia maupun keluarga sehingga dapat melakukan terapi secara mandiri.

Kata kunci: Terapi relaksasi autogenik, Sakit kepala, Hipertensi