

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP NYERI KEPALA PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

¹Fitriana, ²Sri Hartutik, ³Agus Sutarto

Fitriananana50@gmail.com

[Program Studi Ners](#)

^{1,2}Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, ³RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang. Relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, denyut jantung, dan aliran darah. **Tujuan:** Mengetahui hasil implementasi pemberian teknik relaksasi autogenic terhadap penurunan nyeri kepala pada Lansia penderita Hipertensi. **Metode:** Metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan menggunakan proses pendekatan keperawatan. Dilakukan terapi autogenik sebanyak kurang lebih 6 kali dengan waktu sekitar 15-20 menit selama 7 hari. **Hasil:** Adanya pengaruh terapi autogenic terhadap nyeri kepala lansia dengan hipertensi. Skala nyeri 0 pada hari ke-7 sesudah dilakukan intervensi kedua pasien dalam kategori tidak nyeri. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi autogenik.

Kata kunci: Nyeri Kepala, Hipertensi, Autogenik, Lansia

