

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DAN  
TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP NYERI KEPALA  
PASIEN DENGAN HIPERTENSI**



**TUGAS AKHIR**

**Oleh:**

**DITA AYUNDA PUTRI BERLIANA**

**22130020**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN**

**POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL**

**2025**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DAN  
TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP NYERI KEPALA  
PASIEN DENGAN HIPERTENSI**



**TUGAS AKHIR**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mencapai Gelar Derajat  
Ahli Madya

**Oleh:**

**DITA AYUNDA PUTRI BERLIANA**

**22130020**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN**

**POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL**

**2025**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

**Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,  
dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk  
telah saya nyatakan dengan benar.**

NAMA : DITA AYUNDA PUTRI BERLIANA

NIM : 22130020

Tanda Tangan :



Tanggal : 18 Juni 2025

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DAN  
TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP NYERI KEPALA  
PASIEN DENGAN HIPERTENSI**

**Laporan Tugas Akhir**

Oleh:  
**DITA AYUNDA PUTRI BERLIANA**  
**22130020**

**DIPERIKSA DAN DISETUJUI OLEH:**

PEMBIMBING I

  
NS. ARDHI HENDRA KARMANDIKA, S.KEP., M.KEP.  
NIDN. 0615029303

PEMBIMBING II

  
BDN. SEVENTINA NURUL HIDAYAH, S.SIT., M.KES.  
NIDN. 1117088601

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Dita Ayunda Putri Berliana

NIM : 22130020

Skim TA : KTI/~~Tim Riset Dosen~~/Publikasi

Program Studi : D III Keperawatan

Judul Tugas Akhir : Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik terhadap Nyeri Kepala Pasien dengan Hipertensi.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Harapan Bersama.

### TIM PENGUJI

Ketua Penguji : Ns. Nanda Bachtiar, S.Kep., M.Kep.

( ..... )

Anggota Penguji 1 : Ns. Candra Andodo, S.Kep., M.Kep.

( ..... )

Anggota Penguji 2 : Ns. Ardhi Henda Karmandika, S.Kep., M.Kep.

( ..... )

Tegal, 18 Juni 2025

Program Studi Diploma III Keperawatan

Ketua Program Studi,



Ns. Ardhi Henda Karmandika, S.Kep., M.Kep. ✓

NIPY. 09.020.452

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik terhadap Nyeri Kepala Pasien dengan Hipertensi”. Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi DIII Keperawatan di Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc., selaku Direktur Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal.
2. Ns. Ardhi Henda Karmandika, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan di Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal dan selaku Pembimbing I yang dengan sabar, tulus dan ikhlas meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis.
3. Bdn. Seventina Nurul Hidayah, S.SiT., M.Kes., selaku Pembimbing II yang dengan sabar, tulus dan ikhlas meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis.
4. Bapak dan Ibu dosen program studi Diploma III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
5. Pasien kelolaan Ny. N yang telah bersedia meluangkan waktu dan bekerja sama dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kedua orang tua tercinta, Ayah dan Bunda yang senantiasa selalu memberikan doa, kasih sayang yang tulus, nasehat dan motivasi. Serta selalu berusaha memenuhi semua kebutuhan dan memberikan segalanya kepada penulis. Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan, selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya.

Semoga dengan adanya Karya Tulis Ilmiah ini dapat membuat Ayah dan Bunda lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan pertamanya ini menyandang gelar seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga Ayah dan Bunda selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.

7. Adik laki-laki tersayang, yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh positif, baik dalam bidang akademik maupun non akademik, serta berusaha menjadi panutannya di masa yang akan datang kelak.
8. Teman-teman seperjuangan yaitu Amanda, Fadilah, Ika, dan Fina yang telah membantu, mendukung, menghibur dalam kesedihan, mendengarkan segala keluh kesah yang dirasa dan selalu memberikan semangat kepada penulis selama perkuliahan hingga waktu penulisan tugas akhir.
9. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungannya dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
10. Terakhir tidak lupa, kepada diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih memiliki kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak dan berkontribusi dalam pengembangan bidang keperawatan.

Tegal, 10 Mei 2025

Penulis

## MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”

(QS. Al-Insyirah: 6-7)

“Jika kamu berbuat baik kepada orang lain (berarti) kamu berbuat baik kepada dirimu sendiri”

(QS. Al-Isra’:7)

“Karena sejatinya itulah hakikat kehidupan. Kita senantiasa berbuat baik kepada orang lain. Menjaga nilai-nilai kemanusiaan”

(Tere Liye)

*“No matter what happens in life, be good to people. Being good to people is a wonderful legacy to leave behind”*

(Taylor Swift)



## ABSTRAK

### IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP NYERI KEPALA PASIEN DENGAN HIPERTENSI

Berliana, Dita Ayunda Putri; Karmandika, Ardhi Henda; Hidayah, Seventina Nurul

**Latar Belakang:** Nyeri kepala merupakan salah satu keluhan umum pada pasien hipertensi yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dan aktivitas sistem saraf simpatis. Pendekatan nonfarmakologis seperti Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik digunakan untuk menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien. **Tujuan:** Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik terhadap Nyeri Kepala Pasien dengan Hipertensi dalam menurunkan nyeri. **Metode:** Karya Tulis Ilmiah ini disusun menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus. Metode pengumpulan data untuk mengukur tingkat nyeri pasien sebelum dan sesudah dilakukan terapi dengan menggunakan instrumen *Numerical Rating Scale* (NRS). Terapi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi 1 kali sehari selama 15 menit. **Pasien:** Pasien dalam studi kasus ini adalah pasien nyeri kepala dengan hipertensi. **Hasil:** Setelah dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik selama 3 hari pada pasien nyeri kepala dengan hipertensi, diperoleh hasil penurunan intensitas nyeri kepala secara bertahap dari skala nyeri 7 (berat) pada hari pertama menjadi skala 2 (ringan) pada hari ketiga, disertai penurunan frekuensi nadi dan peningkatan kenyamanan serta kualitas tidur pasien. **Rekomendasi:** Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari penatalaksanaan keperawatan pada pasien dengan nyeri kepala dengan hipertensi.

**Kata kunci:** Nyeri Kepala, Hipertensi, Terapi Relaksasi Autogenik, Terapi Musik Klasik.

## **ABSTRACT**

### **IMPLEMENTATION OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY AND CLASSICAL MUSIC THERAPY FOR HEADACHE IN A PATIENT WITH HYPERTENSION**

**Berliana, Dita Ayunda Putri; Karmandika, Ardhi Henda; Hidayah,  
Seventina Nurul**

**Background:** Headache is one of the common complaints in patients with hypertension, often associated with elevated blood pressure and increased sympathetic nervous system activity. Non-pharmacological approaches such as Autogenic Relaxation Therapy and Classical Music Therapy are used to reduce pain perception and improve patient comfort. **Objective:** This case study aims to describe the implementation of Autogenic Relaxation Therapy and Classical Music Therapy in reducing headache intensity in a patient with hypertension. **Methods:** This scientific paper was compiled using a descriptive method in the form of a case study. Data on the patient's pain level before and after therapy were collected using the Numerical Rating Scale (NRS) instrument. The therapy was administered once daily for 15 minutes over three consecutive days. **Patient:** The subject of this case study was a patient with hypertension experiencing headache. **Results:** After three consecutive days of Autogenic Relaxation Therapy and Classical Music Therapy, the patient experienced a gradual decrease in headache intensity from a pain scale of 7 (severe) on the first day to 2 (mild) on the third day. This was accompanied by a reduction in pulse rate, improved comfort, and better sleep quality. **Recommendation:** This intervention is recommended as part of nursing management for patients with hypertension who experience headaches

**Keywords:** Headache, Hypertension, Autogenic Relaxation Therapy, Classical Music Therapy.

## DAFTAR ISI

|                                          |             |
|------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL DEPAN .....</b>        | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>         | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....</b> | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>          | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>          | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>              | <b>vi</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>                       | <b>viii</b> |
| <b>ABSTRAK .....</b>                     | <b>ix</b>   |
| <b><i>ABSTRACT</i> .....</b>             | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                   | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                 | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                | <b>xvi</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>             | <b>xvii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>            | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                 | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                | 4           |
| 1.3 Tujuan Penulisan.....                | 5           |
| 1.4 Manfaat Penulisan.....               | 5           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>      | <b>7</b>    |
| 2.1 Konsep Dasar Hipertensi.....         | 7           |
| 2.1.1 Definisi Hipertensi .....          | 7           |
| 2.1.2 Etiologi Hipertensi .....          | 7           |
| 2.1.3 Manifestasi Klinis Hipertensi..... | 8           |
| 2.1.4 Patofisiologi Hipertensi.....      | 8           |
| 2.1.5 Pathway Hipertensi .....           | 10          |
| 2.1.6 Komplikasi Hipertensi.....         | 11          |
| 2.1.7 Pemeriksaan Penunjang.....         | 11          |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 2.1.8 Penatalaksanaan Hipertensi.....                    | 12 |
| 2.2 Konsep Nyeri Kepala Akibat Hipertensi.....           | 14 |
| 2.2.1 Pengertian Nyeri Kepala Akibat Hipertensi.....     | 14 |
| 2.2.2 Klasifikasi Nyeri Kepala Akibat Hipertensi.....    | 14 |
| 2.2.3 Penyebab Nyeri Kepala Akibat Hipertensi .....      | 16 |
| 2.2.4 Patofisiologi Nyeri Kepala Akibat Hipertensi ..... | 16 |
| 2.2.5 Pathway Nyeri Kepala Akibat Hipertensi .....       | 17 |
| 2.3 Konsep Dasar Nyeri .....                             | 18 |
| 2.3.1 Pengertian Nyeri.....                              | 18 |
| 2.3.2 Klasifikasi Nyeri .....                            | 18 |
| 2.3.3 Pengkajian Nyeri.....                              | 19 |
| 2.3.4 Pengukuran Nyeri.....                              | 19 |
| 2.4 Terapi Relaksasi Autogenik .....                     | 21 |
| 2.4.1 Pengertian Terapi Relaksasi Autogenik .....        | 21 |
| 2.4.2 Tujuan Terapi Relaksasi Autogenik.....             | 21 |
| 2.4.3 Manfaat Terapi Relaksasi Autogenik.....            | 21 |
| 2.4.4 Mekanisme Terapi Relaksasi Autogenik.....          | 22 |
| 2.5 Terapi Musik Klasik.....                             | 23 |
| 2.5.1 Pengertian Terapi Musik Klasik.....                | 23 |
| 2.5.2 Tujuan Terapi Musik Klasik .....                   | 23 |
| 2.5.3 Manfaat Terapi Musik Klasik .....                  | 23 |
| 2.5.4 Musik Klasik Mozart.....                           | 24 |
| 2.5.5 Mekanisme Terapi Musik Klasik .....                | 25 |
| 2.6 Konsep Asuhan Keperawatan .....                      | 26 |
| 2.6.1 Pengkajian Keperawatan .....                       | 26 |
| 2.6.2 Diagnosis Keperawatan.....                         | 27 |
| 2.6.3 Perencanaan Keperawatan.....                       | 28 |
| 2.6.4 Implementasi Keperawatan .....                     | 31 |
| 2.6.5 Evaluasi Keperawatan .....                         | 31 |

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB III METODE STUDI KASUS .....</b>                | <b>32</b> |
| 3.1 Desain Studi Kasus .....                           | 32        |
| 3.2 Subjek Studi .....                                 | 32        |
| 3.2.1 Kriteria Inklusi .....                           | 32        |
| 3.2.2 Kriteria Eklusi .....                            | 32        |
| 3.3 Fokus Studi Kasus.....                             | 32        |
| 3.4 Definisi Operasional.....                          | 33        |
| 3.5 Instrumen Studi Kasus .....                        | 34        |
| 3.6 Metode Pengumpulan Data .....                      | 34        |
| 3.7 Langkah-langkah Studi Kasus.....                   | 34        |
| 3.7.1 Persiapan .....                                  | 34        |
| 3.7.2 Pelaksanaan .....                                | 35        |
| 3.8 Tempat Dan Waktu Studi Kasus .....                 | 35        |
| 3.8.1 Lokasi Studi Kasus.....                          | 35        |
| 3.8.2 Waktu Studi Kasus .....                          | 35        |
| 3.9 Analisis Data dan Penyajian Data .....             | 35        |
| 3.10 Etika Studi Kasus .....                           | 36        |
| 3.10.1 Otonomi ( <i>Autonomy</i> ).....                | 36        |
| 3.10.2 Kemanfaatan ( <i>Beneficience</i> ) .....       | 36        |
| 3.10.3 Keadilan ( <i>Justice</i> ).....                | 36        |
| 3.10.4 Tidak merugikan ( <i>Nonmaleficience</i> )..... | 36        |
| 3.10.5 Kejujuran ( <i>Veracy</i> ).....                | 37        |
| 3.10.6 Menepati janji ( <i>Fidelity</i> ).....         | 37        |
| 3.10.7 Kerahasiaan ( <i>Confidentiality</i> ) .....    | 37        |
| <b>BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN .....</b>   | <b>38</b> |
| 4.1 Hasil Studi Kasus .....                            | 38        |
| 4.1.1 Pengkajian Keperawatan .....                     | 38        |
| 4.1.2 Anallisa Data .....                              | 53        |
| 4.1.3 Perumusan Masalah.....                           | 54        |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| 4.1.4 Perencanaan Keperawatan.....      | 55        |
| 4.1.5 Implementasi Keperawatan .....    | 57        |
| 4.1.6 Evaluasi Keperawatan .....        | 66        |
| 4.2 Pembahasan.....                     | 72        |
| 4.2.1 Pengkajian Keperawatan .....      | 72        |
| 4.2.2 Diagnosa Keperawatan.....         | 74        |
| 4.2.3 Intervensi Keperawatan.....       | 75        |
| 4.2.4 Implementasi Keperawatan .....    | 77        |
| 4.2.5 Evaluasi Keperawatan .....        | 78        |
| 4.3 Keterbatasan Pelaksanaan .....      | 82        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>83</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                    | 83        |
| 5.1.1 Pengkajian Keperawatan .....      | 83        |
| 5.1.2 Diagnosa Keperawatan.....         | 83        |
| 5.1.3 Intervensi Keperawatan.....       | 83        |
| 5.1.4 Implementasi Keperawatan .....    | 84        |
| 5.1.5 Evaluasi Keperawatan .....        | 84        |
| 5.1.6 Dokumentasi Keperawatan .....     | 84        |
| 5.2 Saran.....                          | 85        |
| 5.2.1 Bagi Pasien.....                  | 85        |
| 5.2.2 Bagi Penulis.....                 | 85        |
| 5.2.3 Bagi Pelayanan Kesehatan .....    | 85        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             | <b>86</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    | <b>91</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1. Perencanaan Keperawatan .....  | 28 |
| Tabel 3.1. Definisi Operasional .....     | 33 |
| Tabel 4.1. Pola Aktivitas-Latihan .....   | 42 |
| Tabel 4.2. Pengkajian Risiko Jatuh .....  | 43 |
| Tabel 4.3. Terapi/Tindakan lain-lain..... | 52 |
| Tabel 4.4. Analisa Data.....              | 53 |
| Tabel 4.5. Perumusan Masalah .....        | 54 |
| Tabel 4.6. Perencanaan Keperawatan .....  | 55 |
| Tabel 4.7. Implementasi Keperawatan.....  | 57 |
| Tabel 4.8. Evaluasi Keperawatan.....      | 66 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1. Pathway Hipertensi .....                        | 10 |
| Gambar 2.2. Pathway Nyeri Kepala Akibat Hipertensi .....    | 17 |
| Gambar 2.3. <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS) .....       | 19 |
| Gambar 2.4. Wong Baker <i>FACES Pain Rating Scale</i> ..... | 20 |



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Autogenik
- Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur Terapi Musik Klasik Mozart
- Lampiran 3. Surat Izin Pengambilan Kasus
- Lampiran 4. Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 5. Lembar Observasi
- Lampiran 6. Dokumentasi Tindakan
- Lampiran 7. Lembar Bimbingan Tugas Akhir
- Lampiran 8. Lembar Revisi Ujian Tugas Akhir
- Lampiran 9. Biodata Penulis